

食欲の秋、実りの秋の中のダイエット対策、難しいですね。

焦らず、ゆっくりとダイエット志向でいきましょう。

実は、私、2Kg増量！！

仲間に叱られました。

「少し太られましたか」

「あ・・・、ま・・・、頑張ります」

さて、今回は「**咀嚼法**」のことについてお話します。

咀嚼はそしゃくです。（カミカミです）

「咀嚼法」というとなんか難しい感じに聞こえますが、

「ゆっくりとよく噛んで食べること」で1口30回です。

私は、子供の頃、よく親に言われてきました。

「ゆっくり食べなさい」と

皆さん、1口で何回噛んで食べているか数えてみてください。

めんどくさいですが、1度カウントしてください。

肉類などの硬い食べ物、パンなどの柔らかい食べ物とで、回数はだいぶ変わってくると
思いますが何回くらいでしたか？

本日の私の咀嚼についてお話します。

恥ずかしい話ですが、私、寝坊しました。

妻が作ってくれました朝食の多くを残し、バターロール2個、

コーヒー1杯を胃に流し込むように食べました。

私の咀嚼は、たぶん、多くて1口、12~13回です。

食事時間、2分です。

これは、ダメですね。すみません。

夕方の私は、咀嚼法のオーソリティです。

会社帰宅後、朝食の件、妻に平謝りしました。

ここだけの話ですが、この謝りがないと朝食は作っていただけませんので・・・。(°Д°)

夕食は、一口、30回、おいしい、おいしい、感謝、感謝を言い聞かせながら、食べました。

妻の顔を見て、ご馳走様を言いました。

明日は、寝坊をしないぞ！！

ここで、よく噛んで食べると何が良いのか？を話しします。

よく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されて食欲を抑えられます。

時間をかけてゆっくり食べることになり、たくさん食べる前に満腹感を得ることができます。

食べ過ぎを防ぐということです。



例えば)

9月1日、朝

8時5分～8時15分までの間に、○1回が30回咀嚼したということですので、○が16個ですので、咀嚼は $30 \times 16 = 480$ 回ということですので。

では、表の解析です。

継続により○の比率が増え、

1口あたりに含む食事量が少なくなっていくそうです。

しっかりとした咀嚼の実践は、早食いの是正のみならず、

本来食から得られる歯ごたえや味覚の回復、

そして満腹感覚の改善を介した食事量の減少、

さらには内臓脂肪特異的な脂肪分解が期待できるとのことです。

今回もお付き合いいただきまして、ありがとうございます。

