

7月になりました。

今年の梅雨明けは、例年より早くなりそうと聞きます。

そうであれば、ありがたいです。

すでに梅雨明けしている地域もあります。

気候や天候の変動による“気象病”で体調不良の方も多いようです。

どうか、災害がなく、早めの梅雨明けを望みたいです。



今回は、「よく噛んで、食べ過ぎを防ごう」をテーマに、農林水産庁のHPを参考にして話します。



よく噛んで食べることは…

- ①速食いを防止して、満腹感が得られやすくなる
- ②肥満予防につながる。
- ③よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり食欲が抑えられる。
- ④ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。
- ⑤あごの発育アップ
- ⑥むし歯の予防



「早食い」は肥満につながる

食べる速さを体型別にみると、

肥満（BMI25以上）の男性は、

速いと回答した人が**63.9%**で、肥満ではない人に比べて多いことがわかりました。

他にも、**早食いの習慣がある人ほど肥満度が高い**という研究報告があります。

早食いでは、

脳が満腹を感じるまでに食べ過ぎてしまうことが考えられます。

よく噛んで食べると、

食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられることや、

脳内物質の働きとして内臓脂肪の分解を促進することも知られており、

二重のダイエット効果が期待できます。

他にも、脳の活性化や、だ液の分泌が増え消化を助けるなどの効果もあります。



よく噛んで食べるために

軟らかいもの、食べやすいものばかりでは、噛む回数も食事時間も増えません。

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

また、デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、

食事や噛むことに集中できません。

家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。



提案です

噛む回数を意識して！！

例えば...

※パンや麺より**ご飯** → ご飯は**白米**より**玄米飯**

※ハンバーグよりしょうが焼き

※刺身はマグロよりタコ

※里芋の煮物より根菜の煮物 など

ゆっくり食べてみませんか。

味わって、食材の見直しも必要になるかな.....

マグロも食べたい。ハンバーグも食べたいですね、

噛む回数の事を考えると上記の提案ですから.....



よく噛んで下さい

よろしかったら...

週末の散歩コースの「ぎふワールド・ローズガーデン」です。
6月の写真です。
上旬ごろに咲いていたササユリと咲き始めた紫陽花です。

