

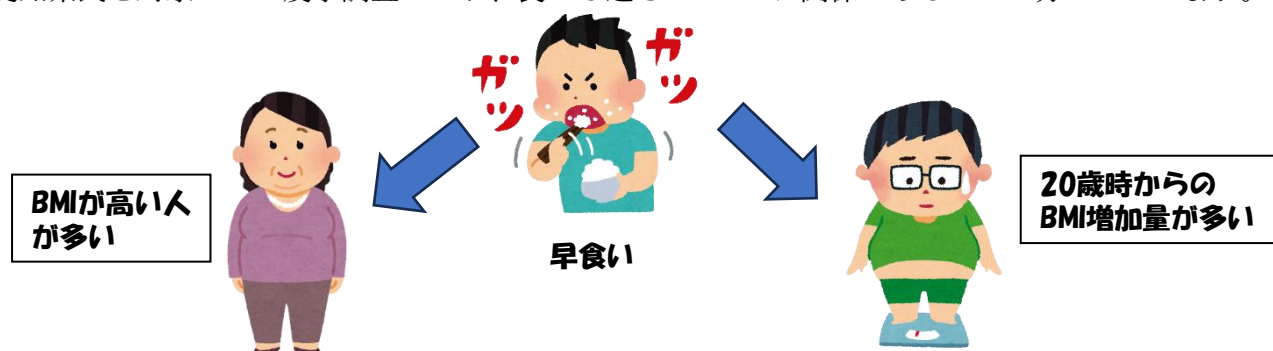
1分で読める生活習慣病予防のヒント！【早食い編】 ～食事が15分以内の人は損してるかも！？～

仕事等で忙しい、働く世代の皆様はゆっくり食事をとる時間をつくることは難しいのかもしれませんが、しかし、「**食事が15分以内**」⇔「**早食い**」は**デメリットの方が多い**と言われています。

早食いのデメリット3選

①早食いの人は太りやすい

愛知県民を対象とした疫学調査により、食べる速さとBMIには関係があることが分かっています。



では、なぜ早食いの人は太りやすいのでしょうか？それは、早食いによって脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまい、肥満に繋がると考えられています。

②早食いの人は糖尿病になりやすい

早食いをする、食後の血糖値が上昇しやすくなり、膵臓に負担がかかります。その結果、血糖値をコントロールできなくなってしまうため、糖尿病になりやすいと言われています。

③早食いの人は食後に眠くなりやすい

食後は消化器官以外への血液供給が一時的に減少し、脳にも酸素等が十分行き届かないことが食後に感じる眠気の一因です。加えて、早食いの人に起こりやすい血糖値の急激な変化も食後に感じる眠気の一因と言われています。

すぐに試せる早食い対策4選！

①食事の途中で箸をおく

一口食べたら箸をおくという動作を入れることで、早食いを防ぐことに繋がります。

②一口量を減らす

多くの人是一口で噛む回数は量によって変わらないと言われています。ひと口の量を減らせば、手軽に噛む回数を増やせますよ！

③噛む回数を今より5回増やす

理想的な噛む回数は、一口30回と言われています。しかし、今まで噛む回数を意識していない方は、まずは、噛む回数を意識することからはじめて、少しずつ増やしていきましょう。

④野菜メニューを1品加える

うどんやカレーなどの単品メニューではどうしても噛む回数が少なくなり、早食いに繋がりがやすいです。一方で、野菜は自然と噛む回数が増えるので、早食い防止に繋がります。

食事時間20分を目指して、午後からの仕事の効率UP+太りにくいからだへ

日々忙しく、自分の健康や食事に気を配る時間がとりにくい、働く世代の皆様だからこそ、身体に良い習慣を今の生活習慣の中に取り入れられる簡単なことから取り入れてみましょう。