



2023.10



# Vol.73 栄養だより

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：早食いは万病のもと？よく噛んで食べましょう♪

毎日仕事や家事で忙しく、食事の時間をゆっくり取れない方は多いですね。周りの人よりも食べ終わる時間が早い場合は要注意です。早食いを続けると、肥満や糖尿病のリスクが上昇するという研究が発表されています。よく噛んでゆっくり食べることを意識しましょう。

### よく噛むことは良いこと尽くめ♪



#### 肥満予防

よく噛まないで食べると、早食いになり満腹感を得る前に食べ過ぎてしまいます。満腹中枢が刺激されて満腹と感じるには、食事が始まって約15分かかるといわれています。ゆっくりよく噛んで食べることで、満足感が得られやすくなり、食べ過ぎを予防することができます。

#### 胃腸快調

よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。



#### 歯の病気予防

よく噛んで唾液を分泌することで、虫歯・歯周炎予防になります。



#### 糖尿病のリスク低下

早食いによって短時間で血糖値が上昇すると、膵臓も急いでインスリンを分泌するため、負担がかかります。その結果、膵臓が疲れインスリンの分泌量が減少し、血糖コントロールが難しくなり、糖尿病の発症リスクが上昇します。膵臓の負担を減らすために、よく噛んで食べるのが大切です。またよく噛んで食べることで、小腸からの糖質の吸収もゆっくりとなり、食後の血糖値の上昇が穏やかになります。またよく噛むことでインスリンの分泌を促進するGLP-1が増加するという研究結果も発表されています。

#### 薄味でも満足♪

よく噛むと素材本来の味がわかるようになり、薄味でも美味しく食べることができ、減塩になります。



### よく噛んで食べるための工夫

**まずは一口30回！  
15分かけて  
食べてみましょう☆**



一口量を減らし食べるごとにお箸を置きましょう。



食材は大きく厚めに切りましょう。



薄味にしましょう。食材本来の味を味わうためによく噛むようになります。



テレビやスマホを見ながらのながら食べはNG！食べることに集中しましょう。



ごぼうやきのこ、こんにゃくなど食物繊維が豊富に含まれ、噛み応えのある食品を取り入れましょう。

参考資料：糖尿病ネットワーク 月間学校の食事

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

