

## 第二回目テーマ 「あなたはよく噛んで食べる人ですか？」

ここ数年、健康相談の場面で「コロナ禍の自粛期間中、食べることだけが楽しみで太ってしまいました」と言う方にたくさんお会いしたので、今回は食べ方の見直しをしてみましょう。

俗に「早食いの人は太りやすい」と言います。食事をして満腹感を感じるのは脳の「満腹中枢」が「もういっぱいだよ」と信号を出すからなのですが、この満腹中枢、働きだすのは食事開始から約20分後。食事をろくに噛まず5分で食べ終わる人は、満腹感を感じられず、物足りなさからご飯をおかわりしているのかもしれませんが、30分くらいゆっくり時間をかけて食べる人は途中でおなかがいっぱいになり、同じ量でも十分に満足できるのです。「懐石料理」を思い出してみてください。きれいに飾られた料理をひとつひとつゆっくり味わううち、最後のご飯と赤だしを食べる頃には、おなかがいっぱいになっていませんか？

某有名エステサロンではひとくち食べ物を口に入れたら20回以上噛んで、飲み込んだらノートに正の字をつけるよう指導しています。おなかを揉むより確実に減量効果があります。よく噛むことは食べ過ぎ防止だけでなく、脳を活性化させたり、胃腸の働きを助けたり、口腔内の病気やがん予防の効果もあるのです。こんなに簡単で良い健康法（しかもタダ！）やらない手はありません。体重が気になる方は、いつもよりご飯の量を減らして「ひとくち20回以上噛むこと」を試してみませんか？

（文責：保健師 隅坂淳子）