

ゆっくり  
食べてみませんか



# はじめに

「よく噛んでゆっくり食べること」が身体に良い効果をもたらすことは知っているけれど、なかなか継続するのが難しい・・・と感じている方も多いと思います。

早食いは血圧上昇、脂質異常症、血糖値上昇と関連することがわかっています。また、よく噛んでゆっくり食べることは、体重減少の効果があることや認知症予防につながると言われています。

平成27年に当センターで実施した調査研究「勤労者における体組成と生活習慣の関連について」の結果では、男性で隠れ肥満と肥満の人で、早食いと回答した人が約50%、さらに、満腹になるまで食べると回答した人が約50%でした。どちらも標準体型の人と比べると多いという課題が浮かび上がってきました。

こうした中で、「ゆっくり食べてみませんか」を作成しました。お読みくださった人たちが、よく噛んでゆっくり食べる習慣を身につけることで、健康の維持・増進、健康づくりのきっかけとしてお役にたてていただければ幸いです。

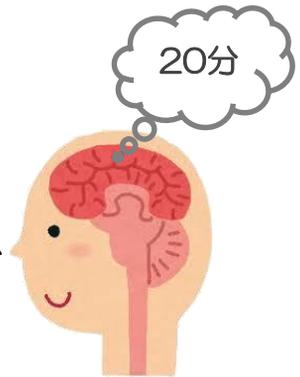
# 目次

- なぜ早食いは肥満につながるのか . . . . . ①
- ゆっくり食べる効果の事例紹介 . . . . . ②
- 体脂肪率減少3名について . . . . . ③
- 体脂肪率増加・変化なし3名について . . . . . ④
- よく噛んで食べ過ぎを防ごう . . . . . ⑤
- よく噛むためのポイント . . . . . ⑥
- ゆっくり食べるためのポイント . . . . . ⑦

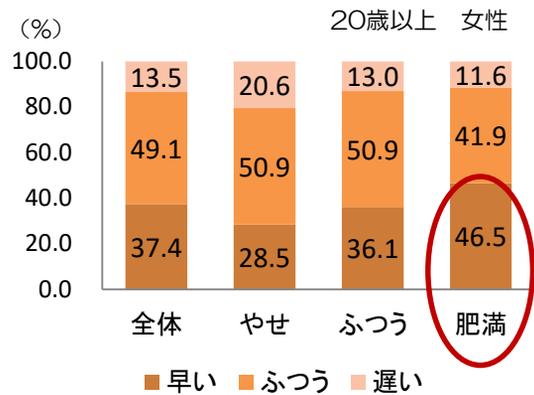
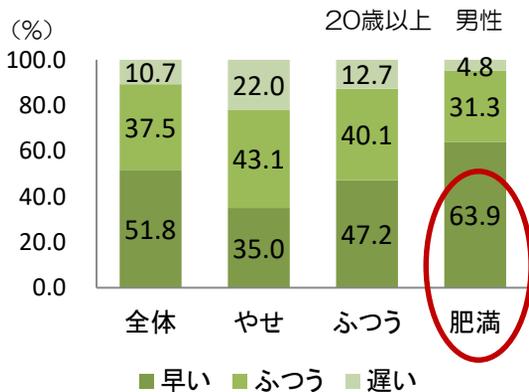
# なぜ早食いは肥満につながるのか

## 脳が満腹を感じるまでに食べ過ぎてしまう

私たちの身体は食事を始めて「満腹」と感じるまでに20分以上かかります。早食いをすると満腹感を感じる前にたくさんの量を食べてしまうため、食べ過ぎになりがちです。



体型別 食べる速さの状況



資料：平成21年国民健康栄養調査

## よく噛んで食べる効果

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います。他にも脳の活性化や、唾液の分泌が増え消化を助けるなどの効果もあります。食事は、よく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。



# ゆっくり食べる効果の事例紹介

## A社に勤務する男性6名



### 測定項目

- 体成分測定（初回・6か月後）

体重、骨格筋量、体脂肪率、BMI、フィットネススコア、  
内臓脂肪レベル

- 動脈硬化度測定（初回・6か月後）

足関節/上腕血圧比（ABI検査）、脈波伝播速度（baPWV検査）、  
収縮期血圧、拡張期血圧

### 面談

- 自作のアンケートをもとに面談を実施

（年齢、性別、身長、体重、食べ方に関する自作の10項目）

開始前・・・・・・・・ゆっくり食べるための行動目標を決定

3か月目・・・・・・・・取り組み内容の確認

6か月後・・・・・・・・取り組み内容の確認・評価

### 結果

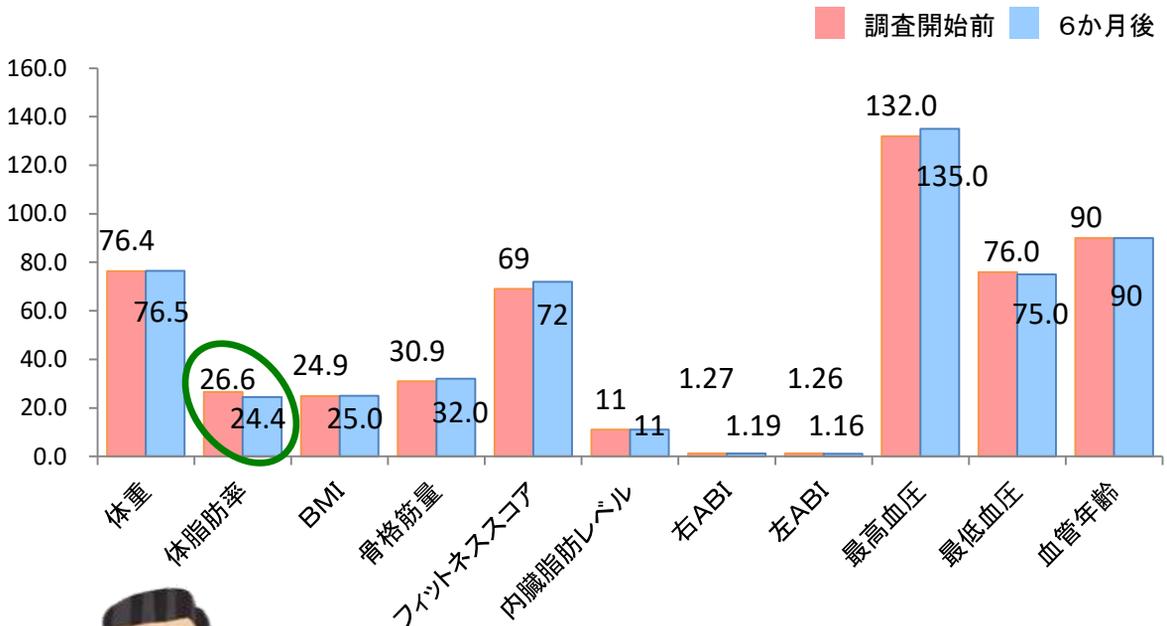
- 6名のうち3名は体脂肪率減少、2名は増加、1名は増減なしという結果でした。

# 体脂肪率減少3名について

## 傾向

- ゆっくり食べる工夫の取り組み項目が増えていた。
- ひと口の噛む回数が増えていた。
- 1回の食事時間は10～15分だった。

## 体脂肪率減少Aさんの事例



体脂肪率減少 Aさん

普段通りの生活をしてゆっくり食べる工夫を意識しただけなのに、体脂肪率が減っていて驚いたよ。効果が実感できたので、今後も継続していきたいね。  
(60代)

## ポイント

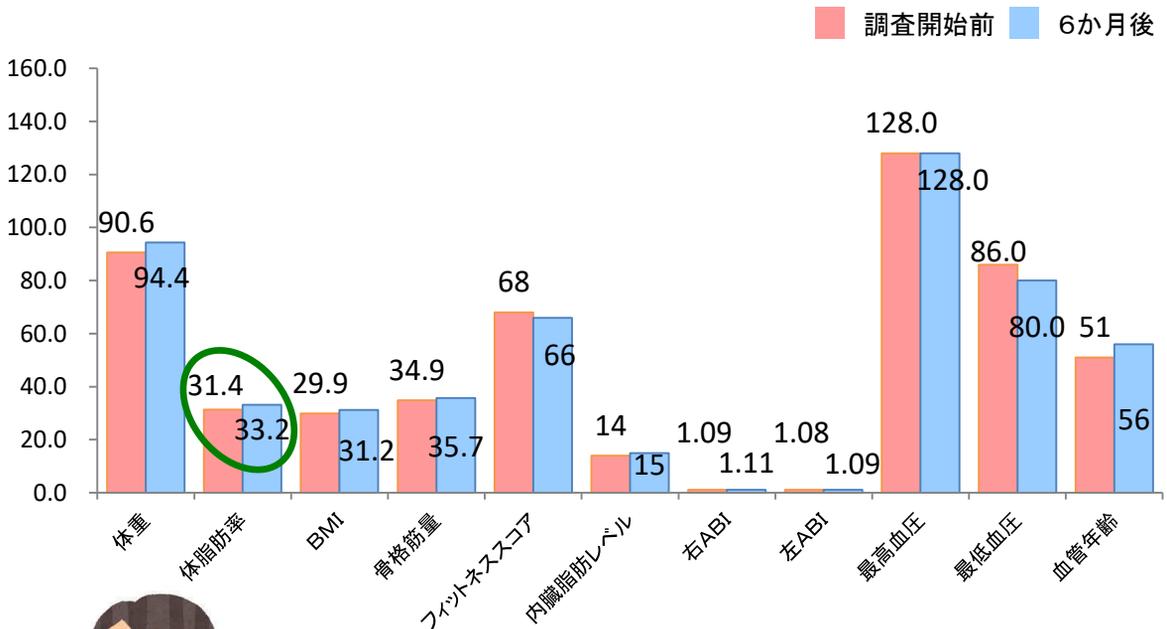
取り組みの6か月間、生活習慣を変えず、ゆっくり食べることのみを意識して実践しました。月に一度、自分の決めたことを見直したことで、行動目標が簡単で取り組みやすかったことが体脂肪率減少につながったと考えられます。

# 体脂肪率増加・変化なし3名について

## 傾向

- ゆっくり食べる工夫の取り組み項目が少なかった。
- ひと口の噛む回数に変化がなかった。
- 1回の食事時間が5～10分だった。

## 体脂肪率増加Dさんの事例



体脂肪率増加 Dさん

健康のためにタバコをやめてから、お菓子やあめ玉などの間食が増えてしまったのが良い結果につながらなかったのかな。健康のためにもう一度頑張ってみようと思う。(50代)

## ポイント

6か月間、健康を意識して生活習慣をかえ、食事ではゆっくり食べることに取り組んでいました。しかし、お菓子やあめ玉などの間食や嗜好品が増えてしまったことで体重や体脂肪率が増えしまいました。禁煙にチャレンジしている時は、間食や嗜好品などを摂りすぎないようにしましょう。

# よく噛んで食べ過ぎを防ごう

## 噛ミング30（カミングサンマル）とは

「噛ミング30（カミングサンマル）」とは、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

厚生労働省：歯科保健と食育のあり方に関する検討会報告書参照

## ひみこのはがいで

「よく噛む」ことの効果を覚えやすいフレーズにしたものです。



卑弥呼の食事は、赤飯の強飯、山の幸、いのしし肉、木の実（クリ・クルミ）など、現代の食べ物と比べるととても硬いものでした。当時の噛む回数は1食で約4,000回とも言われています。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>ひ</b> 肥満防止</p>  <p>よく噛むことで、満腹感が得られ、肥満を防ぐ</p>       | <p><b>み</b> 味覚の発達</p>  <p>よく噛むことで、食べ物の味を味わうことができる</p>    | <p><b>こ</b> 言葉の発音</p>  <p>よく噛むことで、口の中の筋肉が動き、ハッキリとした発音になる</p> | <p><b>の</b> 脳の発達</p>  <p>脳に血液と一緒に栄養分が運ばれて、脳の働きが活性化する</p> |
| <p><b>は</b> 歯の病気予防</p>  <p>よく噛むと歯のお掃除にもなり、歯ぐきの血流もよくなる</p> | <p><b>が</b> ガンの予防</p>  <p>よく噛むことで唾液の分泌が促され、癌の予防につながる</p> | <p><b>い</b> 胃腸快調</p>  <p>よく噛むと、消化吸収を抑止し、胃腸の働きを良くする</p>      | <p><b>ぜ</b> 全力投球</p>  <p>よく噛むことであごが発達し、全身に力がいきわたる</p>    |

# よく噛むためのポイント

よく噛んでゆっくり食べると、脳の満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。よく噛むための調理や食べ方の工夫をご紹介します。

## 噛む回数を増やす『食材』の工夫

硬いものを食べると噛む回数は増えます。食物繊維や弾力のある食材を選ぶのも効果的です。



## 噛む回数を増やす『調理』の工夫

煮物よりも焼き物や生野菜の方が噛む回数は増えます。また、雑穀ごはんはプチプチとした食感があり、自然と噛む回数が増えます。



# よく噛んでゆっくり食べるポイント

よく噛んでゆっくり食べる工夫をご紹介します。自分の生活スタイルに合わせて取り組めることを見つけてみましょう。

## 食材は大きめに切る 硬めにゆでる

よく噛まないで飲み込み  
にくい大きさにしたり、  
硬めにゆでる



## 歯ごたえのある 食材を使う

よく噛んで食べるように、硬い  
もの・繊維質のもの・弾力のある  
食材を使う  
(根菜・海藻・きのこなど)



## 薄味にする

薄味にすると、食材本来の味を  
味わおうとして、よく噛むよう  
になる



## ながら食いを しない

テレビやスマホを見ながらの  
食事は噛むことに集中できず、  
食べ過ぎてしまう



ワンポイント

1.2.3・・・と噛む回数を30まで数えるのが難しいという人は、「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」と頭の中で3回唱えながら噛むと、ひとくち30回噛むことが達成しやすくなります。

### 噛む回数と時間を意識する

ひと口で30回噛む  
食事時間がどれくらいかかっているかを測ってみる  
(一回の食事時間の目安20分)



### 口いっぱい 物を詰め込まない

ひと口に入れる量を少なくし、  
噛む回数を増やす



### ひと口ごとに 箸を置く

ひと口食べたら、箸を置くとい  
う動作を入れ、早食いを防ぐ



### 食事の合間に 水分を摂る

食事の合間に水分を摂り、  
ひと呼吸おき、早食いを防ぐ





独立行政法人 労働者健康安全機構  
北海道中央労災病院治療就労両立支援センター

2018年1月