

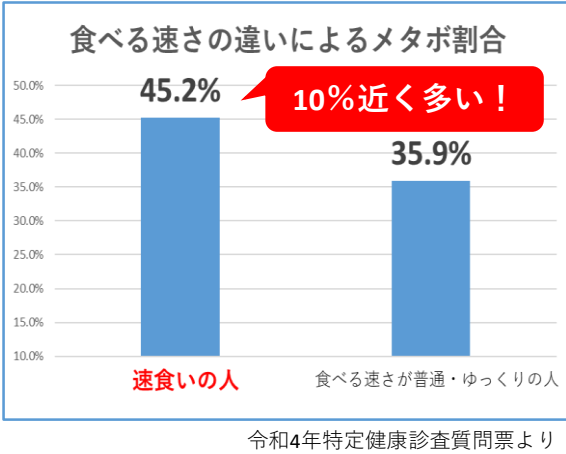
つばめ食育だより

ゆっくり食べて肥満や糖尿病を予防しよう！

^{はやい}速食い習慣のある人は、肥満や高血糖に該当する人が多いことが分かってきています。ゆっくりよく噛んで食べることは健康と深い関わりがあり、健康管理の第1歩とも言えます。
【注】食べるスピードが速いことを表現するために、ここでは「速食い」と表記しています。

速食いは肥満や糖尿病発症リスクを高めます

燕市が実施している特定健診の結果より、食べる速さが普通・ゆっくりの人と比べ、速食いの人の方が**メタボ該当者が多い**ことがわかります。



速食いはなぜ肥満につながるの？

満腹中枢が作用し、満腹感を感じるまでに20分かかると言われています。速食いの人は満腹を感じる前に食べすぎてしまうため、肥満につながります。



速食いは糖尿病のリスクを高める？

速食いによって短時間で血糖値が上昇すると、すい臓も急いで血糖値を下げるためにインスリンを分泌します。この状態が続くとすい臓が徐々に疲れて、インスリンをうまく分泌できなくなり、糖尿病発症リスクを高めます。



今日からできる！ゆっくりよく噛んで食べるためのヒント☆

手を合わせて「いただきます」とってから

食べる 「これから食事に集中するぞ！」という意識を持つことができます。



食材を大きく切る

乱切り、角切り、スティック状など食材を大きく切ることで自然と噛む回数をアップできます。特に乱切りは舌や顔まわりの筋肉も使うのでおすすめ！

薄味にする



薄味にすると、食材本来の味を感じ取るためによく噛むようになります。

乱切り

おすすめ食材

きゅうり、オクラ、アスパラ、長芋、にんじんなど



☆おすすめ噛み噛みレシピ☆ 乱切りパプリカのカーレーピクルス



☆材料/分量(4人分)
赤・黄パプリカ...各1/2個
(合わせて150g)

A
酢...1/2カップ
水...1/4カップ
砂糖...大さじ1
塩...ひとつまみ
カレー粉...小さじ1/4

☆作り方

1. パプリカは一口大の乱切りにする。
2. なべにAを入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めて2~3分加熱し火を消す。1を混ぜる。
3. 保存容器に移し、粗熱がとれたらふたをし、冷蔵庫で半日以上おく。

ほどよい酸味が唾液の分泌を促します。

時計を見て20分を目安に食べる

「つばめ元気かがやきポイント手帳」を配布しています！よく噛んで20分以上かけて食べると1ポイントです。マイチャレンジ日記に記録しましょう♪



家族や友達とお話しながら食べる



なんでも噛んで食べられるために
歯の定期健診も忘れずに！