



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

令和4年度から糖尿病チームと腎臓病チームが毎月交互に発信しています！

腎臓病チーム

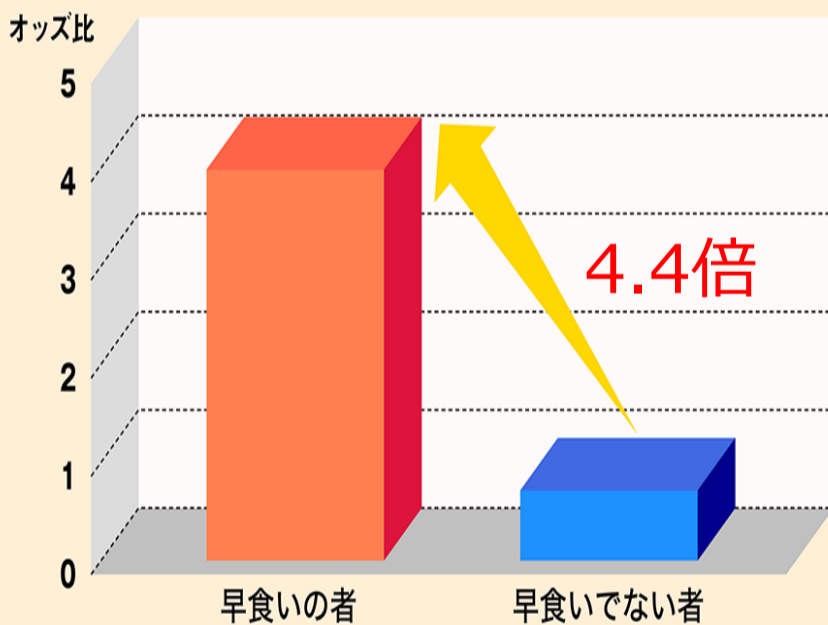
あなたの食べ方はせっかちさん？のんびりさん？

ゆっくり食べて生活習慣病を予防しよう

透析センター

周りの人と比べて食べるスピードが早かったり、5分くらいで食べ終えてしまう事はありませんか？普段意識することは少ないと思いますが、一般的に早食いは糖尿病や肥満など生活習慣病にかかるリスクが上がると言われています。

食べる早さと肥満リスク



2010年 岡山大学大学院 森田学氏
早食いと肥満の関連を調べるための追跡調査

「早食い」で肥満になった比率は、「脂っこいものをよく食べる」や「腹いっぱいになるまで食べる」などの他の習慣で肥満になる比率より、**飛び抜けて高い**ということがこの調査で分かりました



よく噛んで食べるために

1. ひと口の量を減らす
2. 食事の時間に余裕をもつ
3. 食べることに集中する
4. まずは噛む回数を5回増やす
5. 歯ごたえのある食材を選ぶ
6. 食材は大きく、厚めに切る
7. 薄味にする
8. 食事はなるべく家で

日本肥満症予防協会
よく噛んで食べるための8つの対策



満腹中枢が血糖値の上昇を感知するまでに約15分かかるとされています。食べ過ぎを改善するためには、最低でも**15分以上**かけて食べてみましょう

