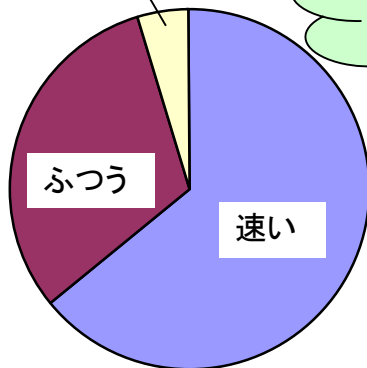


早食いは肥満のもと

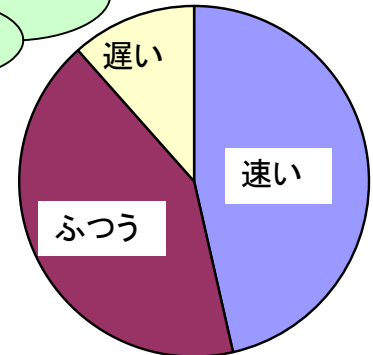
肥満者：BMI ≥ 25

遅い 男性



肥満男性の約3人に2人、
肥満女性の約2人に1人が
早食いと答えています。

女性



平成21年国民健康・栄養調査結果

伊勢市においてもメタボ該当者のうち、早食いと答える人が男性では約7割という結果が出ています。

平成29年特定健診結果

早食いが太りやすいのは、満腹中枢が刺激されるのに時間がかかるため、速く食べるとその分たくさん食べてしまうためと言われています。磯博康・大阪大教授の研究でも、早食いで満腹まで食べる人は、そうでない人に比べ、肥満になる確率が3倍でした。

朝日新聞掲載記事から抜粋

今日からできる 早食いを防ぐポイント

- ① なるべく手間のかかる食品（骨付き、殻付きなど）を食べましょう。
- ② よくかまなくてはならない食材（野菜、赤身の肉など）を選びましょう。
- ③ 箸置きを使い、一口食べたらずを置きましょう。
- ④ 一度に口に入れる量を少なくしましょう。
- ⑤ 料理をつかみにくい細めの箸を使いましょう。
- ⑥ お茶や水で流し込まないようにしましょう。
- ⑦ 飲み込む前に、あと5回噛みましょう。

