

栄養だより

第175号
2025年5月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『ゆっくり・よく噛んで食べよう』



早食いは、血糖値が上昇し満腹中枢を刺激する前に、多くの食事を摂ることで、過剰摂取となり、肥満につながると考えられています。



いくつか実践していますか？
早食いを予防しよう！！



ゆっくりよく噛んで食べるためのコツ！！

- 一口30回噛むことを目標にする
- 飲み込もうと思ったら後10回噛む
- 一口を小さくし、少しずつ口の中に入れて咀嚼量を増やす
- 食べ物を飲み込んでから次の食べ物を口に入れる
- 汁物やお茶など水分で食べ物を流し込まない
- ゆっくり噛んで、唾液と混ぜ合わせながら食材を味わって食べる
- 歯ごたえのあるメニューを選ぶ
- 食材は大きめにカットする
- 一口食べるごとに箸を置く

