



早食いは太るものと？

現代人の悪癖といわれる早食い。ろくに噛まず、お茶や汁物で流し込んだり、決してよい言われ方をしないこの食べ方。確かにあまり品のよい食べ方ではありませんし、体によくないことならば改善したいものです。

●早食いは何が悪いのでしょうか？

早食いが悪いというより、よく噛むことに意味があるようです。

なぜ私たちは食事をするのでしょうか。食物を取り入れて生命を維持するためだけであれば、ペースト状の食物を飲み込めばいい、そんな考えもできます。しかし、私たちは食物を噛むことで食感を楽しみ、味わい、精神的満足感をも得ています。

●早食いと体重の関係

食行動と栄養摂取量の関係についてのある調査によると、食べる早さを「とても早い」「早いほう」「ふつう」「遅いほう」「とても遅い」の5段階に分けたところ、「とても早い」と答えた人の平均体重は55・4 kg、「とても遅い」と答えた人の平均体重は49・6 kg。じつに5・8 kgの差があるという結果になったのです。

●早食いは二重に太る原因がある

早食いの人は満腹中枢が働く前に

食べ終えてしまうので食べ過ぎになりがちなこと、さらに同じ調査から早食いの人ほど食物繊維の摂取量が少なく、食べるのが遅い人ほど食物繊維を多くとっていることがわかりました。食物繊維は噛み砕くのに時間がかかります。このため早食いの人は、早食いしやすい食物繊維の少ない食事を好む傾向があるようです。

肥満Ⅱ脂肪のとりすぎというのは脂肪摂取量が日本人とは比較にならないほど多い欧米でのが多く、日本人は脂肪分を控えることも大切ですが、食物繊維をたっぷりとることが重要です。

●早食いの改善のポイント

- ・飲み込もうと思つてから、さらに5回噛む。
 - ・外食時は、和定食などを選ぶ。
 - ・野菜料理を取り入れる。
 - ・調理のときは、大ぶりに切る。
 - ・少しずつ口に入れ、ほお張らない。
 - ・口に入っているものを飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる。
- このような点に注意してみているかがでしょうか。