

早食いの人は太りやすい!?

保健室だより
2025年10月号
学生支援センター保健室

ゆっくりよく噛んで食べよう!

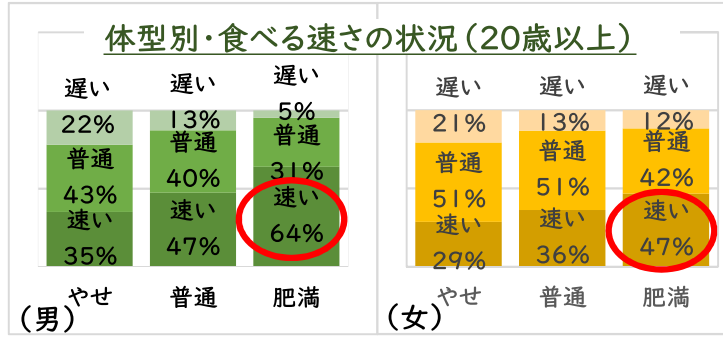
「ゆっくりよく噛んで食べなさい!」と両親や先生から言われたことはありませんか?

速く食べるとなぜいけないのでしょうか?

体型別・食べる速さの状況を調べたR2年国民健康・栄養調査の結果では、男女ともに食べるのが速い人ほど肥満の傾向があるとされています。

私たちの体は、食事を始めてから満腹と感じるまでに15分~20分かかります。速食いすると満腹と感じる前に必要以上にたくさんの量を食べてしまうため、食べすぎになりがちです。

また、よく噛んで食べると、少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食欲が抑えられることや、脳内物質の働きとして内臓脂肪の分解を促進することも知られています。ゆっくりよく噛んで食べることは、肥満対策の一つとしても期待されています。



(厚生労働省:令和2年国民健康・栄養調査より作成)

味覚の発達

よく噛んで味わうことで
食べ物の味がよく
わかるように

発音をはっきり

口周りの筋肉が発達
して表情も豊かに

歯の病気予防

噛むと唾液が出て
口腔内をきれいに

肥満の予防

よく噛むと満腹感
で食べ過ぎない

噛むことには

たくさんの効果があります!

全身の体力向上

噛みしめると体に力が
入り、体力も活性化

胃腸の働きを促進

噛むと消化酵素が
たくさん出ます

脳の発達

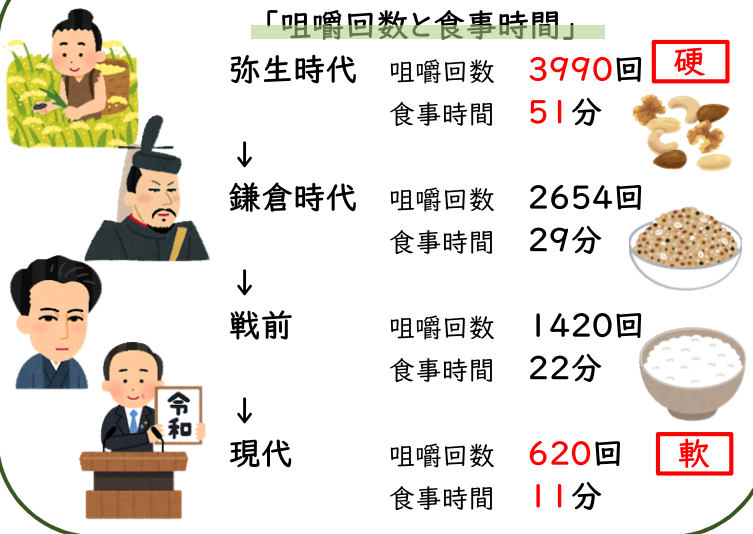
噛む刺激で、脳の
働きが活発化

ガンの予防

唾液には発がん物の
毒性を抑える働きも

時代とともに減っている

「咀嚼回数と食事時間」



よく噛んで食べるためのひと工夫

- 食事の時間に余裕をもつ
- ひと口の量を減らす
- 食べることに集中する
- 歯ごたえのある食材を選ぶ
- 食材を大きめに切る
- 食材を硬めに調理する
- 薄味にする
- 噛む回数をまずは5回増やしてみる

ひと口30回以上
噛むことを目安に
今日から始めてみましょう!



参考:農林水産省:みんなの食育 ゆっくり食べる https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html;
厚生労働省:e-ヘルスネット「速食いと肥満の関係」 <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-10-002>
令和2年国民健康・栄養調査