

「よく噛んで、ゆっくり食べましょう。」昔から言われて聞き飽きたフレーズかもしれませんが、しかし実は、「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、科学的な根拠のある数少ないダイエット法の一つです。

今月の  
HEALTHY 情報

## 「早食いは太る」は本当？



お腹が減って我慢できない！  
本当に早食いは太るの？

早食いさん



僕はよく噛んでゆっくり食べて、  
食事の時間を楽しんでいます。

ゆっくりさん

皆さんよく噛んでゆっくり食事をしていますか？食べる速さと体型には関係があります！

### ～早食いの人が太る理由～

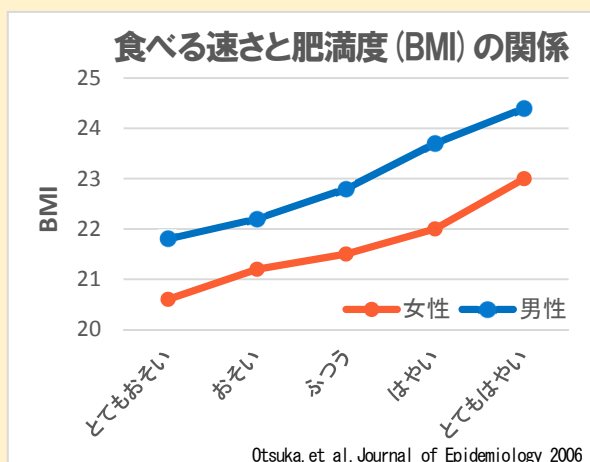
食べるスピードが速い場合、お腹いっぱい（満腹中枢）だと感じる前に必要以上に食べ過ぎてしまい、過剰にエネルギーをとってしまいがちです。  
また、早食いの人の方が食物繊維の摂取量が少ないとの報告があり、食事の量だけでなく、食事内容の違いも影響している可能性があります。

### ゆっくり食べると

食後の血糖の上昇が緩やかになり、  
糖尿病等の予防につながります。

### よく噛んで食べると

食事が少量でも満腹のサインが  
脳に伝わりやすく食欲がおさえ  
られます。



BMI は体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で表します。BMI が 18.5 未満なら痩せ、25 以上なら肥満です。食べるのが速い人ほど、BMI が高くなっています。

早食いの習慣がある人ほど肥満が多い



**早食いは太る原因の1つ。**  
**よく噛んでゆっくり食べよう！**

### ～やせるためではなくてもゆっくり 食事を楽しみませんか～

よく噛んでゆっくり食事を楽しむと、素材を  
五感で味わうことができ、心と身体の  
健康にも良い影響があります。



## 早食い Q&A

### Q 早食いを改善するにはどうしたらいいの？

A. まずは、一口の量を少なくしてみましょう。また、野菜を少し大きめに切ったり、きのこやこんにゃくを使った料理など、噛みごたえのあるものを食べましょう。



# だしの魅力で塩分カット！

平成27年12月に発表された国民健康・栄養調査の結果では、日本人の食塩摂取量は男性10.8g、女性9.1gと目標量（男性8.0g、女性7.0g）に比べて大変高い結果となりました。

そこで、減塩するために、だしを上手に使ってみませんか。香川県民は昔からだしでうどんを食べるなど、だしと馴染みの深い県です。だしを用いて、美味しく減塩しましょう。

## だしのうま味は

素材の味を  
引き立てる！



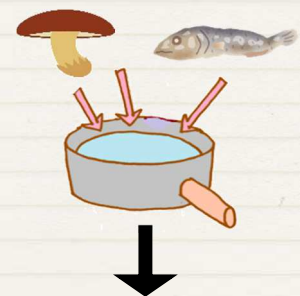
## 塩分控えめでも

美味しい  
料理が出来る！



### ～簡単なだし活用法～

翌朝の味噌汁用の鍋に、分量の水と煮干しを入れて…



一晩おくだけ!!

朝には美味しいだしの  
出来上がり!

(夏場は冷蔵庫に入れましょう)

だしのうま味のもとは一種類ではありません。

煮干し



イノシン酸

昆布



グルタミン酸

干しいたけ



グアニル酸

2種類以上のだしを組み合わせると、  
うま味の相乗効果で、より美味しくなります!

だしは素材の「おいしさ」を引き出し、一層の「風味」を加えます。  
美味しい料理になること間違いなし!

昆布や干しいたけなど、他の材料と一緒に入れても、おいしいだしが取れます。

## お手軽野菜料理レシピ

### 大根の甘辛炒め

材 料 2人分

大根	1/6本
豚バラ肉	4枚
長ネギ	1/3本
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	少々

- ① 豚バラ肉は4等分、大根はピーラーで薄く切る。長ネギは1cm幅で斜めに切る。しょうがは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ しょうゆ、砂糖を加える。
- ④ フライパンの水分がある程度なくなれば出来上がり。



★肉は鶏肉等にアレンジ自由!

★人参などを加えると色が鮮やかになります。

★大根は薄く切ることで、火が早く通り短時間で調理出来ます。