

「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～

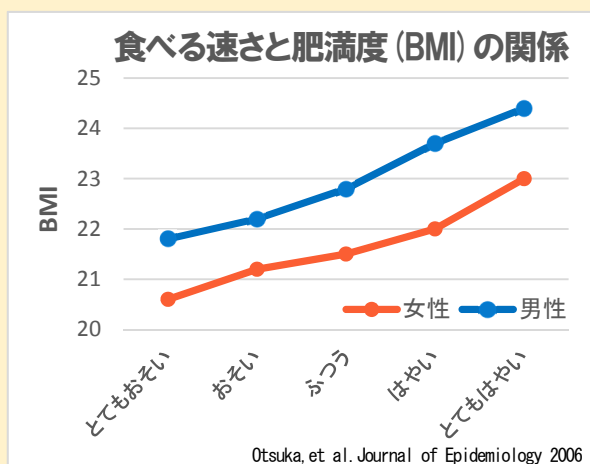
食べるスピードが速い場合、お腹いっぱい（満腹中枢）だと感じる前に必要以上に食べ過ぎてしまい、過剰にエネルギーをとってしまいがちです。
また、早食いの人の方が食物繊維の摂取量が少ないとの報告があり、食事の量だけでなく、食事内容の違いも影響している可能性があります。

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、きのこやこんにや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！



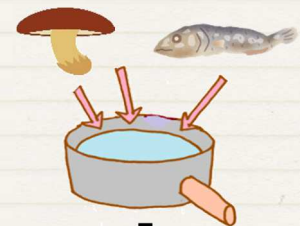
塩分控えめでも

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!

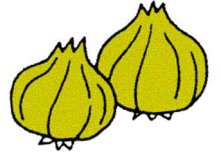
★人参などを加えると色が鮮やかになります。

★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。

三豊市教育委員会

「たまねぎ」の出前授業

【目的】 地元の農産物を知って、多くの人が関わっていることを学ぶ。



【実施日・対象者】

実施日	5月26日		5月29日	6月2日
学校名(学年)	比地大小(2年)	比地大小(3年)	本山小(3年)	上高野小(2年)
人数	9名	16名	16名	13名

【内容】 三豊市豊中町内で「たまねぎ」の種の改良をしている(株)七宝から、豊中町内の小学校に講師を招いて、「たまねぎ」のヒミツについての授業を行った。授業の後、いっしょに交流給食も行った。

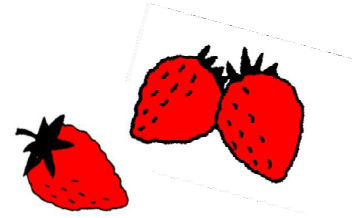


「たまねぎ」の品種別の性質を知り、どんな料理に向いているのか、甘味、辛味のヒミツ、丸いたまねぎがどこまで長くなるのか等、子ども達が驚くようなヒミツが分かる授業は、毎回とても好評です。「たまねぎ」の種を改良している人のおかげで、おいしく食べられることもわかりました。

問合せ先：三豊市教育委員会
TEL (0875) 73-3131

「いちご」の農業体験

- 【目的】 「いちご」の定植から収穫(出荷)までの作業を実際に体験してもらい、農家の気配りや栽培管理の苦勞を知る。
- 【とき】 9月中旬～1月下旬 (9/25、11/16、1/27)
- 【ところ】 本山小学校近隣のハウス
- 【対象者】 三豊市立本山小学校 5年生 14名
- 【内容】 生産者から、「いちご」の定植・栽培方法を聞いた後、実際に定植作業を行う。収穫までに摘花作業を行い、栽培管理の話聞く。収穫時には、収穫方法を聞き、翌日の学校給食で使用する一部を児童が収穫する。収穫した「いちご」の中からパック詰め体験も行う。



児童は、定植をした「いちご」に名前をつけて、摘花作業も同じ苗のお世話をしました。名前があるので愛着を持って、丁寧に作業していました。収穫では、学校みんながおいしく食べてくれることを願いながら丁寧に作業し、パック詰めでは出荷の際に、生産者へ迷惑がかからないように気を配りながら、作業できました。おいしい「いちご」を出荷するまでの生産者の大変さがよくわかりました。



問合せ先：三豊市教育委員会
TEL (0875) 73-3131