

カム噛む せたベジ！

肥満予防編

野菜は噛む回数を自然に増やせる食材です。

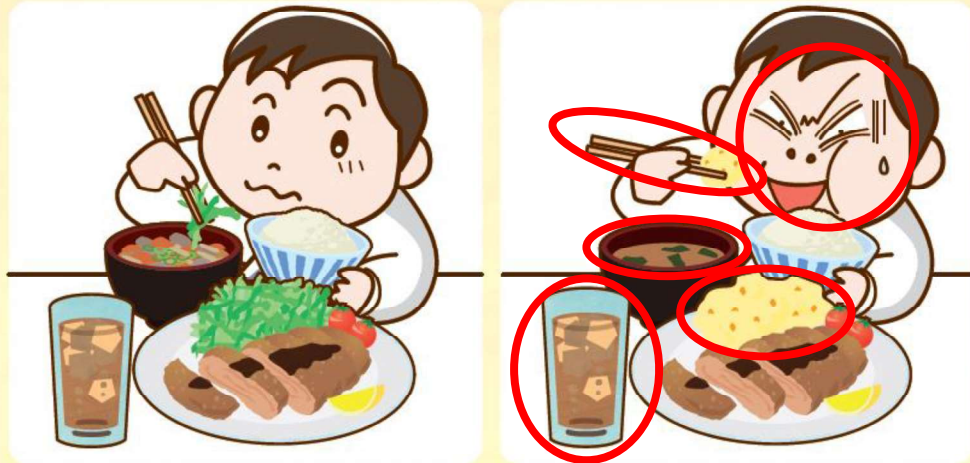
よく噛むことで、肥満予防・脳の活性化・からだや歯の病気の予防・味覚の維持向上などの効果が期待できます。

クイズや間違いさがしに答えて、よく噛むことの効果を学びましょう！

ゆっくり食べて
肥満予防
間違い探し

どちらが太りにくいでしょう？

間違いが5個あります



間違い探しの答えと解説

ゆっくり食べる人（左）が太りにくい

1

食べる速さが異なる（表情が異なる）

食べる速さが肥満に関連することがわかっています。よく噛んでゆっくり噛んで食べることで味覚や食感をより強く感じ、満足感が得られる他、食べることで血糖値が上がり、脳が満腹を感じるまでの 20 分の時間が確保され、過食を防ぐことができます。速食いは食事量や摂取エネルギーが多くなりやすいことがわかっています。

2

最初に食べ始める料理が異なる

野菜から食べ始めることで、食物繊維が糖や脂質の吸収を緩やかにしてくれます。生野菜に限らずおひたしや炒め物、スープなど加熱した料理でも問題ありません。

3

サラダの内容が異なる

ポテトサラダは「サラダ」ですが糖質を多く含みます。また咀嚼回数も少なくなりやすい料理です。他の料理で野菜を摂れるよう組み合わせを工夫しましょう。

4

汁物の具が異なる

具たくさんの汁物は野菜をたくさん摂ることができ、よく噛むことで満腹感も得られます。また、汁を少なくよそうことで減塩対策にもなります。

5

コップの大きさが異なる

「咀嚼支援マニュアル 咀嚼支援のページ（国立保健医療科学院）」
<https://www.niph.go.jp/soshiki/koku/kk/sosyaku/manual.html>