

血糖が上がりにくい食事の摂り方～その1～ゆっくり食べることがなぜ良いか？

早食いはどうしていけない？

- 早食いが原因で肥満になったり、血糖変動が大きくなり糖尿病リスクが上昇するという研究が発表されている。
- 満腹中枢が血糖値の上昇を感知するまでに約15分かかると言われている。食べ過ぎを改善するためには、最低でも15分以上かけて食事をする事が大切。
- 1回の食事にかかる時間が少ないと、短時間に吸収の早い食品を選びがちになる。吸収の早い食品は食後の血糖値を上げやすい。
- また、早食いすると血糖変動が大きくなり、インスリンの効きが悪くなる恐れがある。



☆ゆっくり食べるために、1回の食事に費やす時間を増やす必要がある。

そのためには、下記の6つの事を心掛けましょう！



では、どうしたらいいのだろう？

①一口の量を減らす

多くの人は一口で噛む回数は量によって変わらないという調査結果があります。一口の量を減らせば、噛む回数を増やせる。

②食事の時間に余裕をもつ

忙しい毎日、時間に追われると、つい早食いになってしまいがち。食事の時間をゆっくりとれば、自然と噛む回数を増やせる。

③まずは噛む回数を5回増やす

一口の噛む回数をいきなり増やすのは大変なので、まずは5回増やしてみる。慣れてきたら少しずつ増やし20～30回噛む。



④歯ごたえのある食材を選ぶ

ごぼうや蓮根などの根菜類や、きのこ、こんにゃく、海藻類、ナッツ類など食物繊維が豊富に含まれ、噛み応えのある食品を取り入れる。

⑤食材は大きく厚めに切る

食材を一口大に切ると、飲み込める大きさになるまで噛むようになるので、自然に噛む回数も増える。



⑥薄味にする

薄味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになる。