

株式会社サンの従業員のみなさまへ

発行：株式会社食の学び舎くるみ

「早食いは太る」というのは 本当か

食べる速度が速いほど、肥満度が高いことが科学的に確かめられています

「よくかんでゆっくり食べましょう」と昔から言われていますが、早食いと肥満度の関連が科学的に信頼できる研究によって示されたのはつい最近、10年程度のことなのです。

中年男性3737人、中年女性1005人、大学生女子1695名を対象に、食べる速さと体重との関連を調査した研究データがあります。食べる速さが早いほど平均の肥満度が高いことがわかっています。「かなり遅い」群に比べて「かなり早い」群の方が平均値として、大学生女子・中年女性で

6kg、中年男性で9kgも重くなっています。

早食いが太るメカニズムとして考えられるのは、2つあるといわれています。

・早食いだと満腹中枢が働きだす前に必要以上に食べ過ぎてしまうのかもしれない

・早食いの人は良くかまなくとも飲みくさせるもの、食物繊維が少ないものなど、速く食べてしましやすきものを選んで食す傾向がある

大学生女子を対象とした食べる速さと食物繊維の摂取量との関連を調査した研究でも、食べる速度が速いほど、食物繊維の摂取量が少なく肥満

になりやすいことは数多くの研究で明らかにされています。

大人だけではなく子どもたちの肥満も大きな問題です。

私は20年前から、地域の子育て支援センターなどで「離乳食相談会」をライフワークとして実施し続けています。離乳食を進める中で、新米ママさんたちのお悩みに寄り添う活動をしています。

なんでもパクパク食べてくれるのはうれしいけれど、かんでいないようで心配だ。という声もよく聞かれます。いつまでも柔らかいペースト状のものではなく、子供の成長に合わせて、固さ、大きさを進めていけるように助言しています。

沖縄県の小中学生を対象に行った研究から、食べる速さと肥満が強く関連していることが最近報告されています。小学校の給食時間の中で食べるために充てられる時間は約15分から20分だということです。早食いを介して肥満の危機にさらされているのは実は、子供たちの方かもしれませんね。私がサポートしてきたトッパアスリートも、ゆっくり食べるために利き手ではないほうで食べるようにしている選手も多いです。

「ゆっくり食べる」は科学的に確かめられたダイエット法のひとつですが、痩せるためではなく、みんなでゆっくりと食事を楽しむ、そんな余裕を（私も）持ちたいです。



なんと保育園メニューでも人気！夏の疲れに 豚レバーチャップ（3人分）

①豚レバー120gは水に浸しておき、流水で洗って小さく切ります。②下味の調味料（しょうゆ 小さじ1/2、酒 小さじ1、おろししょうが 小さじ1/2、おろしんにく 小さじ1/2）に30分ほどつけて、水気を切って片栗粉大き

じ1をまぶす。③160~170℃の多めの油でしっかりレバーの中まで火を通します。④油を除いたフライパンに火をかけ、白ゴマ小さじ2、ケチャップ小さじ2、ウスターソース小さじ2/3にからめます。

☆豚レバーは、レバーの中でも鉄分がダントツで多いのが特徴です。レバーがどうしても苦手な方は、牛肉赤身、マグロ、カツオ、あさり、サバなどを活用してくださいね！

執筆者

(株)食の学び舎くるみ
代表取締役



食で解決！
フードプロデューサー

管理栄養士・調理師
公認スポーツ栄養士
NRサプリメントアドバイザー
健康経営アドバイザー
くるみキッチンプラスオーナー

中野 ヤスコ



「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアスリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くるみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。http://shokunomanabiya-kurumi.com

「からだづくり+食べるコツ」をコンセプトに お客様それぞれの「からだづくり」に合わせた、健康スムージーや大豆ミート、鹿肉ハンバーグ小川さばなどのメニューが人気です **全品お持ち帰りOK!**

くるみ
キッチン
プラス+

★営業時間外に食事付きのスポーツ合宿受入・健康経営セミナーも受託しています★
☆ワンコインモーニングもやっています☆

藤枝市青木1-21-12 フジエタオカワホテル内
営業 7:30-15:00 火・第一日曜休
TEL 054-646-4397
<HPからでもご予約できます>
<http://www.kurumikitchen.com>