

早食いで1年に体重1.5kgアップ！？

【早食いが太りやすくなる理由】

① 満腹を感じる前に、食べすぎてしまう



まだまだ
食べれそうだな♪

早食いの人は、脳が満腹を感じるまでに食べすぎてしまいます。

満腹は血糖値が上昇してから感じますが、血糖値が上昇するのに**15-20分**かかります。

それより食事時間が短いと、『満腹を感じる量』以上に食べすぎてしまいます。

② 『噛む』ことは、エネルギーを消費すること

よく噛む人は、早食いの人より消費カロリーが**10kcal** 多くなります。(出典：Hamadaら, Obesity, 2014)

+10kcal消費



よく噛むと減るカロリー

1年間で約10,950kcal (1日3食の場合)

体重1.5kg分相当

【早食い予防の6か条】

1、噛む回数を5回増やす

よく噛み充分な唾液を出して、水分がなくても飲み込めるようにしましょう。

3、小さいスプーンを使う



2、食事の10分前に、ガムを噛んで満腹中枢を刺激しておく



4、歯ごたえのある食材を選ぶ

ごぼう、れんこんなど。



5、水分で食事を流し込まない



6、2人以上で食べて会話を楽しむ

話しながら食べると、自然とゆっくり食べることができます。

よく噛んで
20分以上
かけてたべよう！

