

あなたは何回嚙(か)んでいますか？ —しっかり嚙んで食べることは 今すぐできる『肥満予防法』*です—

しっかり嚙んで食べると・・・

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します

よく嚙むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します

よく嚙むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます

肥満の解消・予防

★ 実践のためのヒント★

- 食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く嚙むようにしましょう。目標は一口30回嚙むことです。
- カレンダーや日記に食事毎に「しっかり嚙んで食べられたら◎印」を付け、少しずつ◎印を増やすように努力するのも良い方法です。

野菜などを含むバランスの良い食事を、美味しく、しっかり嚙むためには自分の歯を健康に保つことが重要です

歯の数と食べられるものの関係

The diagram illustrates the relationship between the number of teeth and the types of food that can be eaten. It is divided into three levels:

- 18～28 歯 (18-28 teeth):** Includes 群ダコ (Octopus), イカの刺身 (Sushi), スルメイカ (Squid), and たくあん (Takuan).
- 6～17 歯 (6-17 teeth):** Includes フランスパン (French bread), 豚肉 (薄切り) (Thinly sliced pork), かまぼこ (Surimi), れんこん (Lotus root), and 堅焼きせんべい (Hard-baked senbei).
- 0～5 歯 (0-5 teeth):** Includes せんべい (Senbei), うどん (Udon), きんぴらごぼう (Kinpira gochou), ナスの煮付け (Nasu no shiroyaki), バナナ (Banana), and おこわ (Okowa).

(新庄ら 1985～86年)

*食事をよく嚙んで減量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン 2006」の中でも、「咀嚼法」として位置づけられています。