

## 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(一口 30 回)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

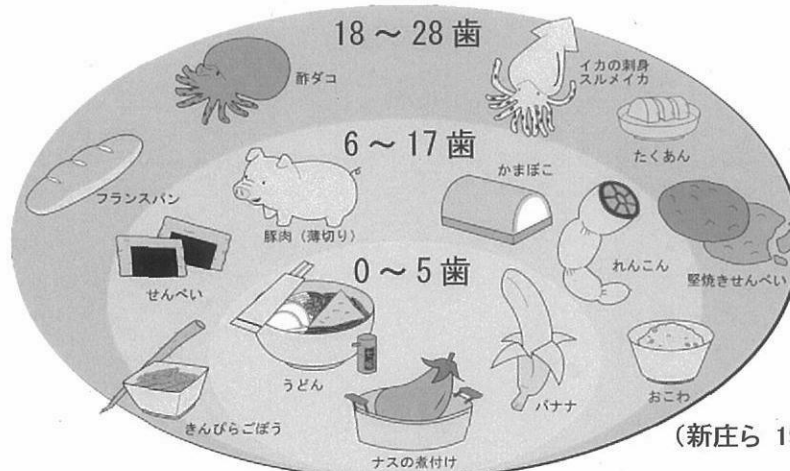
## 肥満の解消・予防

### ★ 実践のためのヒント★

- 食べ物を一口入れたら、箸を置いて、30回嚙むまで次を口に運ばないようにしましょう。
- 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。

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



(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。