

6月食育月間 ゆっくり食べよう

～プラス5回かむことのススメ～



越前市民は「早食いの人の割合が多い」「糖尿病の有病率が全国の平均よりも高い」というデータがあります。これらは肥満との関係が大きいです。

また、子どものころから朝食を抜いたり、早食いしたりなどの食生活を続けていると、将来、生活習慣病(高血圧症、糖尿病など)になるリスクが高まります。

生活習慣病予防には**肥満を防ぐことが最も有効**です。

肥満予防の3つの習慣をつけましょう！



家族でチェック！ 習慣づいていますか？

肥満予防の3つの習慣

子どものころからの習慣が大切です！

朝ごはんを必ず食べる

朝食を食べないと、昼食や夕食を食べすぎてしまい、朝食を食べる場合より太りやすい

よく噛んでゆっくり食べる

早食いは満腹を感じる前に食べすぎてしまうため、肥満につながる

寝る前の3時間は食べない

寝る前の食事は、体脂肪を体内に貯めやすいので、肥満のリスクが高まる

*夕食は18時頃が良い！！

食べ物が消化されるまでに3～4時間かかります。

また、満腹のときには成長ホルモンが分泌されません。

子どもたちの成長に欠かせない成長ホルモンは、寝ている間に分泌されます。



*よく噛んでゆっくり食べるとイイコト

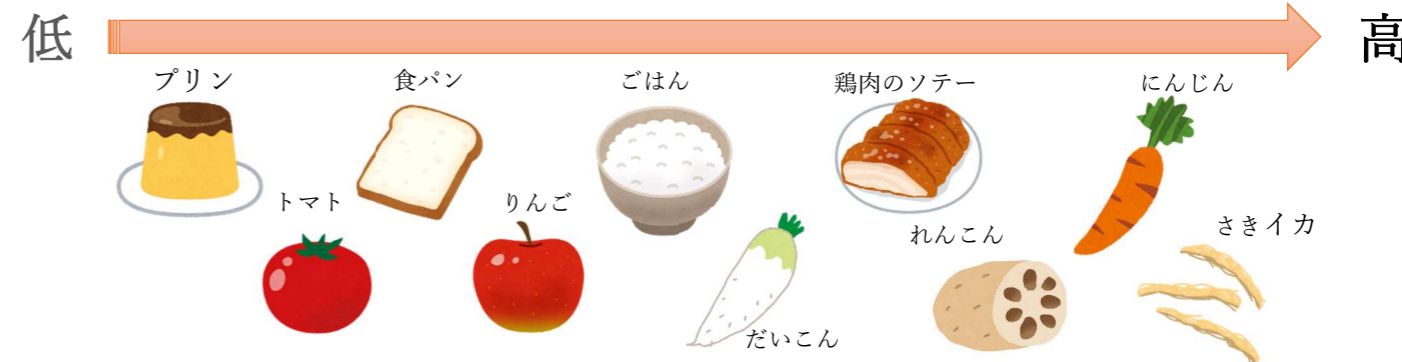
- ・肥満を防ぐ
- ・味覚が発達する
- ・言葉の発音をはっきりする
- ・脳が発達する
- ・歯の病気を防ぐ
- ・がんを防ぐ
- ・胃腸の働きを促進する
- ・全身の体力が向上する

*よく噛むコツ

- ・いつもより5回多く噛むことを意識する
- ・食材を大きめに切る
- ・噛みごたえのある食材を使う（根菜類、豆類、コンニャク等）
- ・ご飯に雑穀米、玄米を加える。パンはライ麦パンやフランスパンを選ぶ
- ・おやつはプリンやカステラ等よりも、せんべいや昆布等を選ぶ
- ・麺類や丼物を食べる場合は、具沢山の物を選ぶ



*噛みごたえ度



噛みごたえ度が高いものが、よく噛むためにオススメです☆

噛みごたえ早見表より



できることを見つけて、小さな習慣から健康へ前進！
まずは1週間続けてみましょう！

☆裏へ「カミカミレシピ」を掲載しています☆