

# 冬

12、1月号

# 栄養だより vol.21

◎岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2016年12月)



テーマ:早食いに潜む危険



## 早食いで1年に体脂肪1.5kgアップ!?



### 早食いによる過食

満腹と感じる15分前後より前に  
食べ終わり、『満腹を感じる量』以上に  
食べてしまうことがあります

### 『噛む』という行為は、 エネルギーを消費する行為

早食いとはよく噛む遅食いで比べると、  
早食いの方がエネルギー消費量が  
10kcal低くなります (Hamadaら、2014)



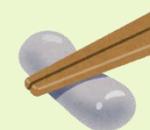
1年間(1日3食) = 10,950kcal  
(体脂肪約1.5kgに相当するエネルギー量)

食事内容を変えずに、  
ダイエット出来るなら  
経済的だね!



## 早食いをなくす5つの方法

1 小さいスプーンを使う 4 1口ごとに箸を置く



2 野菜を大きめに切る



5 具体的に噛む回数を  
決めて(30回等)食べる

3 食事の10分前に  
ガムを噛んで  
満腹中枢を刺激しておく



◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりの  
バックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士に  
お気軽にお尋ねください。

