



栄養課だより

2024 冬号
Vol.37

～行事食紹介～

12月



1月

2月



ゆっくり食べよう！

みなさん 無意識に早食いになっていませんか？
ゆっくり噛むことのメリットや、早食い防止のポイント
についてご紹介します♪

Q.早食いをするとどうなるの？

A.太りやすくなる

早食いの人は、ゆっくり食べる人に比べて太りやすいというデータがあります。
満腹を感じるのは食べ始めてから20分後だと言われていますが、食べるスピードが速いと
その前にたくさん食べてしまい、結果的に太りやすくなってしまいますのです。

Q.よく噛むことのメリットって？

A.3つのいいこと！①肥満防止

よく噛むと満腹中枢が刺激されて少量でも満腹感を得やすくなる
→食べ過ぎを防いで肥満防止に！



②脳の活性化

脳の血流が良くなり栄養と酸素が脳に届けられることで脳の働きが
活性化 →集中力、判断力、記憶力がアップする

③口内環境の改善

よく噛むと唾液がたくさん出て口内の細菌が洗い流され歯の表面が
綺麗になる →虫歯や歯周病の予防につながる

早食い防止のポイント

●食材を大きめに切る

千切りより乱切りにするなど、食材を大きめに切る
ことで 早食いを防止することができます

●一口の量を減らす

スプーンは大きい物より小さい物を選んだり、
スプーンよりも箸を選ぶようにしましょう

●時々箸を置く

時々箸を置いて口の中の物を味わうように食べましょう

●水分で流し込まない

よく噛んで十分な唾液を出して、水分がなくても飲み込める
ようにしましょう

早食いの週間に自覚がある人は、まずは「噛む」ことを
意識することから始めましょう！目標はひと口30回！

よく噛むことは誰でも今すぐに出来ることです♪

今日からよく噛んで食べることを意識してみませんか？

