

今月のテーマは「噛まないと太る!？」です。

ワイドショー番組などでも噛む回数が少ないと太りやすいという情報を流していますが果たして本当でしょうか???

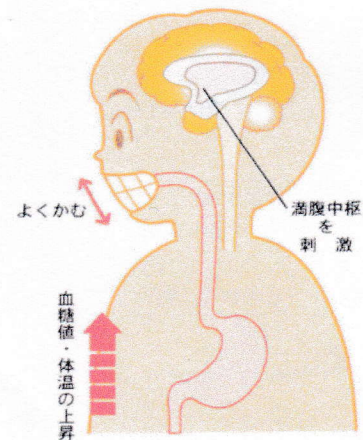
噛むことと満足感

食べ物をしっかり噛んで食べると脳にある満腹中枢が刺激されて「お腹いっぱい」と感じ食べ過ぎを防ぎます。

糖尿病・高血圧・動脈硬化はいずれも肥満が原因の一つになります。

そして子供の時に肥満になると大人になった時にもこれらの症状になりやすいと言われています。

噛むことは肥満の予防につながります。子供の頃から食べ方に気をつけることが大切です。



時間をかけて食べ、良く噛み、ひと口の量を少なくすると肥満になりにくくなります。

現在では肥満の治療に咀嚼療法が用いられ効果を上げています。

早食いは噛む回数も味わう事も少なく満腹感が感じられない食べ方でついつい食べ過ぎてしまう食べ方です。

運動不足に加え身の回りに食べ物が溢れ、つい食べ過ぎてしまう現代だからこそ良く噛んで食べ過ぎを防ぎたいものですね!!

☆弾力のある食べ物を少し紹介☆

高野豆腐・干し椎茸・こんにゃく・切干大根・たこ・いか

など少し入れるだけでも満腹感が得られるかもしれませんね!

ただし第二乳臼歯が生えそろう2才4か月までは丸呑みを覚えてしまうといけないので、あまり固いものばかりにこだわらなくてもよいでしょう。

