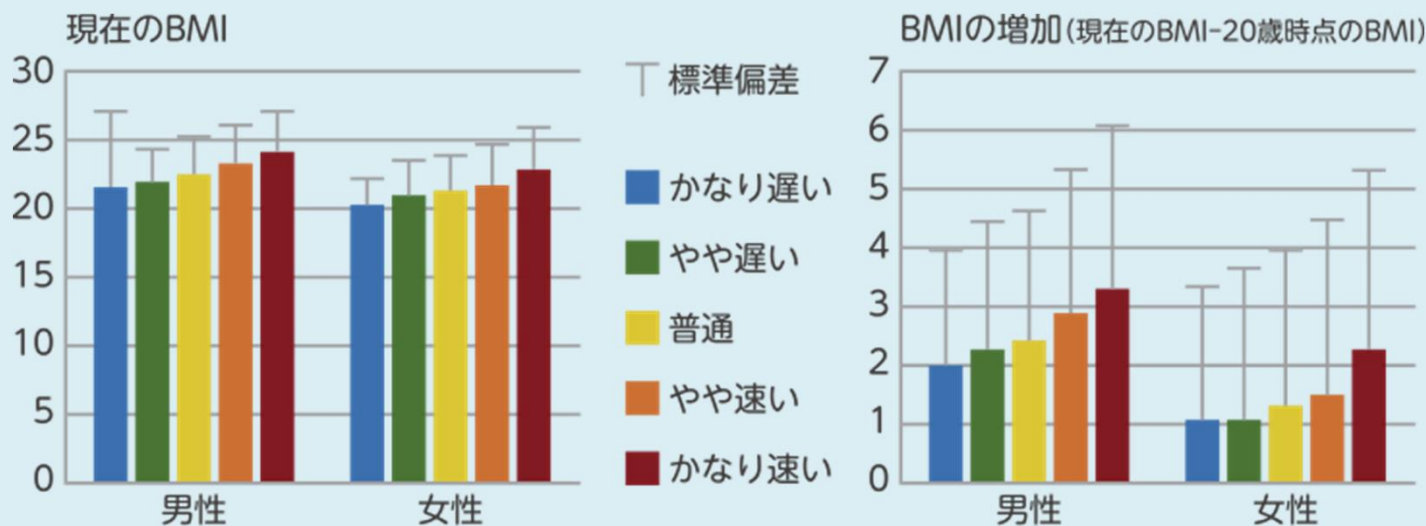




「速食い」は 肥満につながる！？

近年の疫学調査により、食べる速さ(5段階の自己評価)と体格指数(BMI※)の関連をみたところ、速食いの方は現在のBMIが高い傾向にあること、さらに20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかりました。

※BMIとは、体格を表す指標として国際的に用いられている指数で、
[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められます。日本肥満学会の基準では
25以上を肥満、18.5未満は「低体重」(やせ)に分類しています。



出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」

よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられることや、脳内物質の働きとして内臓脂肪の分解を促進することも知られており、ダイエット効果が期待できます。

今日から「よく噛むこと」を意識して
食事をしてみましょう。



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋
全文はこちらから→

北陸農政局

