

0566-21-0211

京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。今回の31号では、健康的な毎日の食べ方の提案です。 家族の皆様でご覧下さい。



謹 * 賀 * 新 * 年

その食べ方が一番太る! ダイエットにも効果的な「健康な食べ方」とは?

一石二鳥

Q. 下の3つの中で一番太りやすいのはどれでしょう



- ① 脂っこいものを好んで食べる
- ② 満腹になるまで食べる
- ③ 早く食べる

正解は、③の「早く食べる」です

実は、岡山大学で1300人の学生を対象に3年間追跡した研究結果によると、油っこいものや満腹になるまで食べることよりも、**早食いが肥満に一番影響を与える**という事がわかりました。また、早食いの人はそうでない人に比べ、なんと**4.4倍も肥満になりやすい**という結果も出ています。



医院のお花



☆なぜ早食いは太るの？

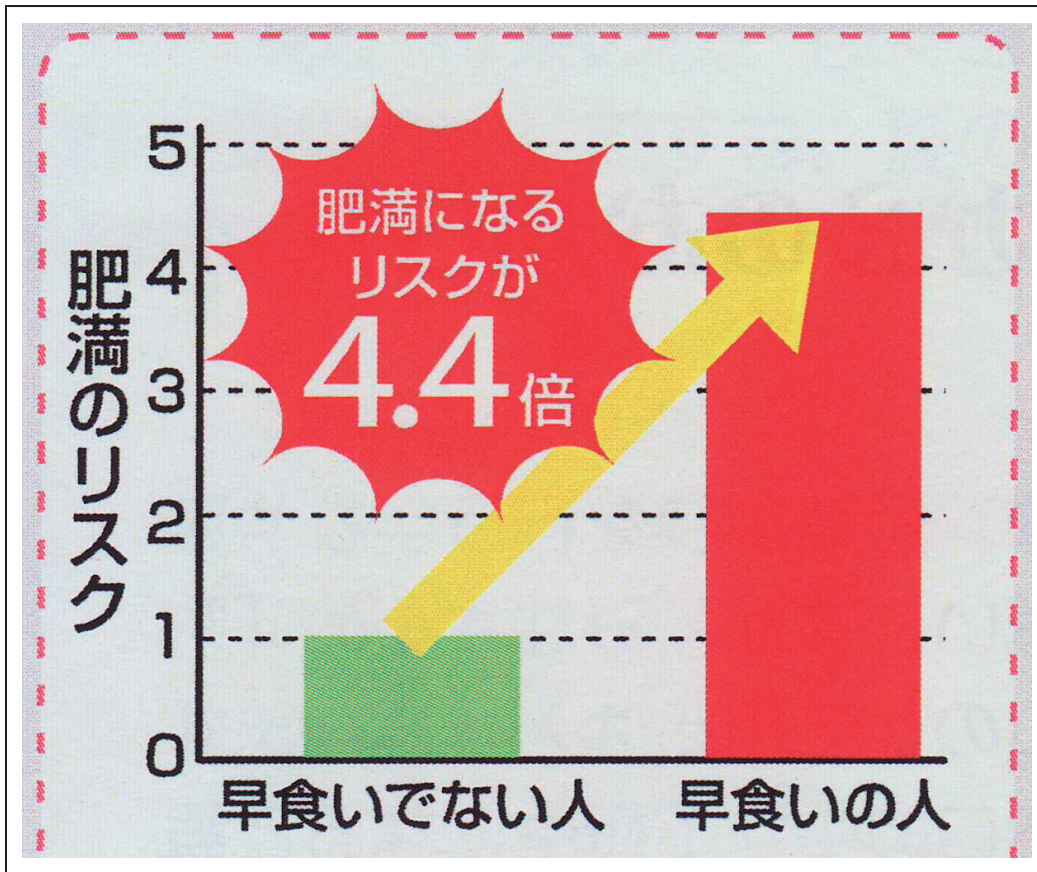
「お腹いっぱい！」そう感じるのは脳内の満腹中枢によるものです。満腹中枢は血糖値が上がることで刺激されますが、血糖値が上がるにはある程度の時間がかかります。つまり、食べてから満腹感を感じるまでには時間差があるため、早食いの人は必要以上にたくさん食べてしまうのです。

☆「ながら食い」にも注意！

また、早食い同様、新聞やテレビを観ながら等の「ながら食い」も肥満の原因になるといわれています。別のことに集中しながら食べていると、満腹になっていることに気付かず食べ過ぎてしまい、さらには「食べた」という記憶も薄いため、すぐに空腹感を感じてしまうという研究結果が出ています。

◀ 裏に続く ▶

研究結果をみてみましょう。



☆もちろん「歯」にもイイ！

ゆっくり味わって噛むことは、食べ過ぎを抑えるだけでなく、唾液がたくさん出ることによってむし歯や歯周病の予防にもつながります。将来の健康のためにも、普段からよく味わって噛む習慣を身につけましょう！！

つば、唾液がたくさん出ると 小児のお口では、再石灰化が進み、むし歯予防に効果があります。大人では唾液は免疫力を高める作用があり、歯周病の抑制にも効果があるとされています。

お口の環境をよく保つため、毎日の生活習慣を整えると共に定期的に管理することが大切です。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・祝は休診です)

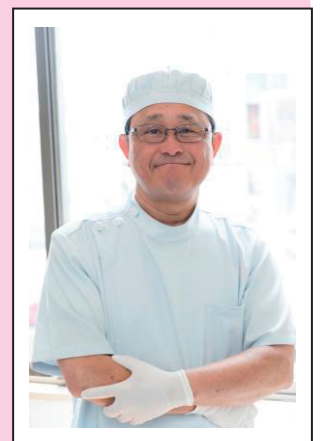
電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 インターネットで [刈谷市 京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

HP...<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

自分の歯とともに、
入れ歯の定期的な
管理、メンテナンス
もとても重要です。

歯周病
をケアしましょう！



久田 和明

歯学博士
歯科理工学専攻
趣味はゴルフ