

MitsuiSougou通信

脱“早食い”で健康アップ

「早食いするとどうなるか？」

早食いと肥満の関係

男女とも肥満度が高い人ほど食べる早さが「早い」人の割合が多く、「遅い」人の割合が少ないことがわかっています。いくつかの疫学研究でも同様の結果が出ており、また子供においても同じ傾向がみられます。早食いをするると肥満になりやすいのは、なぜでしょうか？食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し満腹中枢がそれに反応して、満腹感を知らせますが、ブドウ糖の濃度が上昇するには、ある程度の時間が必要です。そのため早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまうがちになり、摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながると考えられています。

「よく噛むための秘訣」

よく噛むことはエネルギー消費量を増加させる

日本肥満学会の「肥満症治療ガイドライン」では、肥満の行動療法の一つとして「咀嚼法」があげられており、一口30回噛むことが推奨されています。咀嚼（よく噛む）には、満腹中枢を刺激して、食欲を抑える働きがありますが、さらにゆっくりよく噛んで食べることで、食後のエネルギー消費量である「食事誘発性体熱産生」が増加します。「食事誘発性体熱産生」とは、食後安静にしても栄養素の消化・吸収による代謝によって使われるエネルギー消費量のことです。つまり、よく噛んでゆっくり食事をすることは、エネルギー摂取量の抑制とエネルギー消費量アップの2つの効果が期待できることとなります。

ゆっくり食べるコツ

ゆっくり食べる、つまり食べるスピードを遅くするには、食べるのに時間がかかる工夫をする、という方法もあります。まず、料理の際は、食材は大きく、厚めに切り、噛みごたえがある状態にしましょう。きのこやこんにやくなど食物繊維を多く含む食材を使うことも効果的です。魚や肉は骨付きのものを選ぶと噛みごたえや食べにくさから時間をかけて食べることができます。

よく噛むためには歯のケアを

よく噛むためには、「噛める」ことも大切です。平成25年 国民健康・栄養調査報告から、歯の本数が多い人ほどよく噛めることがわかっています。歯を失う二大原因は、虫歯と歯周病です。毎日の歯みがきや定期的な検診で、歯の健康も維持しましょう。

「ゆっくり食べる健康効果」

よく噛んでゆっくり食べることは、肥満を防ぐだけでなく、体にさまざまな良い影響があります。

◆脳の発達

よく噛むことは脳細胞の働きを活性化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化します。子どもの知育を助け、高齢者にとっては認知症の予防に大いに役立ちます。

◆味覚の発達

よく噛むと、食べもの本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。

◆歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面をきれいにしたり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぎます。

◆胃腸の働きを促進する

よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助けてくれますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害の原因となりがちです。



(出典：全国健康保険協会ホームページ)

安全運転アドバイス

降雨時は、視界が悪くなる、路面が滑りやすいなど車の運転にとって悪条件が重なるため、事故が発生しやすく、注意深い運転が望まれます。そこで今回は、降雨が運転に与える影響や降雨時の安全走行のポイントについてまとめてみました。



《雨が運転に与える影響》

◆雨滴やガラスの曇りなどで視界が悪くなる

バック時の安全確認が不十分になる降雨時は、フロントウインドウ、リアウインドウなどやドアミラーに雨滴が付着して、前方、後方、側方のいずれの視界も悪くなります。また、車内側のウインドウガラスが曇ることがあります。走行中にフロントウインドウが曇って、ほとんど前方が見えなくなってしまったりします。これは雨天時に起こりやすい現象で、車内の湿度の上昇や車内の内と外の温度差などが原因とされています。湿度は人の呼吸によっても上がるので、乗車人員が多いほど曇りやすくなります。

◆他車の水しぶきに視界を遮られる

前車や側方通過車、対向車のはね上げる水しぶきによって、一瞬、前方の視界が遮られることがあります。特に相手がトラックなどの大型車の場合は、水しぶきが大きな波のように自車を襲ってきて、視界が遮られるだけでなく、反射的に水しぶきを避けようとして姿勢が崩れ、運転操作を誤ることもあります。

《降雨時の安全走行のポイント》

◆視界をできるだけ良好に保つ

フロントウインドウの雨滴はワイパーで除去できますが、曇りは除去できません。曇りを除去するには「デフロスター」を活用します。デフロスターは、フロントウインドウに温風を吹き付けて、曇りの原因である結露した水分を乾燥させ除去する装置です。なお、ガラス面が汚れていると曇りやすいといわれています。日頃から車内側のガラス面もきれいにしておきましょう。

◆水しぶきを浴びてもあわてない

前車の水しぶきは車間距離をとることで避けることができますが、側方通過車や対向車の水しぶきは避けられないことがあります。そうしたときにあわててハンドルを切ったりブレーキを踏むのは大変危険です。ハンドルをしっかりとって視界が回復するのを待ちましょう。なお、対向車線の状況や後続車をこまめにチェックし、対向車が大型車であったり、後続車が自車を追越したり追抜きするような場合は、水しぶきを浴びるかもしれないと予測して身構えることで、いざというときにあわてることなく冷静に対応できます。

◆おいしいレシピ◆ ～ししとうとたくあんのカミカミ炒め～

【材料】4人分

- ・鶏もも肉・・・300g
- ・ししとう・・・20本
- ・鰹節・・・ふたつかみ
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・たくあん・・・150g
- ・醤油・・・大さじ2
- ・いりごま・・・少々



【作り方】

1. たくあんは5mm程度の半月切りにし、水につけて塩抜きをする。
2. 鶏もも肉は、大きめの一口大(20～25g/1個目安)に切り分ける。
3. ししとうはヘタをとり、半分に切る。
4. フライパンに油をひき、鶏肉を中火で両面焦げ目がつくまで焼く。
5. 鶏肉に火が通ったら一旦取り出し、軽く油を拭き取り、水を切ったたくあんを強火で炒める。
6. 軽く焦げ目がついたらししとう、3.の鶏肉を入れ、鰹節を加えて30秒炒める。
7. 弱火にし、醤油を回しかけ混ぜ合わせたら火を止め、いりごまを振って完成。

☆たくあんや大きめに切った鶏肉など、噛みごたえのある食材を用いることで、噛む回数を増やし、唾液の分泌を促します。

