

Stop!ざ・メタボNo.38 食べる速さを見直しましょう

「ゆっくりとよく噛むこと」は満腹中枢を刺激し、**肥満予防につながる**といわれています。平成21年国民健康・栄養調査の結果によると、体型別の食べる速さは、肥満者（BMI \geq 25）で速いと回答した者の割合が、男性63.9%、女性46.5%で、やせ（BMI $<$ 18.5）およびふつう（18.5 \leq BMI $<$ 25）の人より多くなっていました。

噛まずに食べやすいラーメンやカレーライス、牛丼、ハンバーガーなどばかり食べていませんか？ **食物繊維をたくさん含むゴボウやレンコンなどの根菜類・海藻類・きのこ類は噛む回数が自然に増え、食べ過ぎを防ぐためすすんで取るように心がけましょう。**

