

食事をよく噛んで食べると肥満防止につながると言われます。それは、噛む刺激により「ノルアドレナリン」の分泌が高まり、脂肪を燃焼する褐色脂肪細胞が活性化され、脂肪を燃やすためです。また、「ヒスタミン」が満腹中枢に働き、満腹感を高め、食べすぎを自然に防ぎます。よく噛むことは、単に肥満を防止するだけではなく、**血圧や中性脂肪、肝機能などの数値も改善します。**

ゆっくりよく噛んで食事をするためには、次のことを心がけましょう。

食べ物をひと口30回噛むと良いとされていますので、**ひと口30回で飲み込め**

る量を口に入れることがポイントです。30回噛んでもまだ飲み込めない状態ならひと口が多すぎるので、口に入れる量を減らしましょう。ひと口を30回噛めるようにすると、1食の口数が40～60回増え、1食20～30分はかかるようになります。

噛みごたえのある野菜のおかずを食事に取り入れ、よく噛んで食べましょう。

