

よく噛んでダイエット

よく噛むことは「歯を強くして虫歯を防ぐ」「口の内をきれいにして口臭予防になる」「脳の機能を活性化する」などのさまざまな効果に加え、**ダイエット効果があるといわれています。**

その理由のひとつに「しっかりと噛むと満腹感が増す」ことが挙げられます。噛むと歯や頬の筋肉から脳に神経の興奮が伝わって、「**神経ヒスタミン**」という物質が分泌されます。この神経ヒスタミンが満腹中枢を刺激して、「おなかがいっぱいになった」という信号を脳に送り、食べすぎを抑えることができます。食事により上昇した血糖値でも満腹中枢は刺激されますが、神経ヒスタミンの反応はそれよりも早いため、満腹感をより早く得ることができます。

また、**食後からだが熱くなる「食事誘発性体熱産生」という反応は、1日の消費エネルギーの約10%を占めます。**よく噛むことで熱産生は大きくなるといわれ、代謝が促進されてやせやすいからだが作られます。厚生労働省と日本

咀嚼学会では、「**噛ミング30**」と称して**1口で30回噛む**ことを推奨しています。

早食い予防やダイエットに取り組みたい方はいつもよりよく噛んで食べることを少し意識してみましよう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>