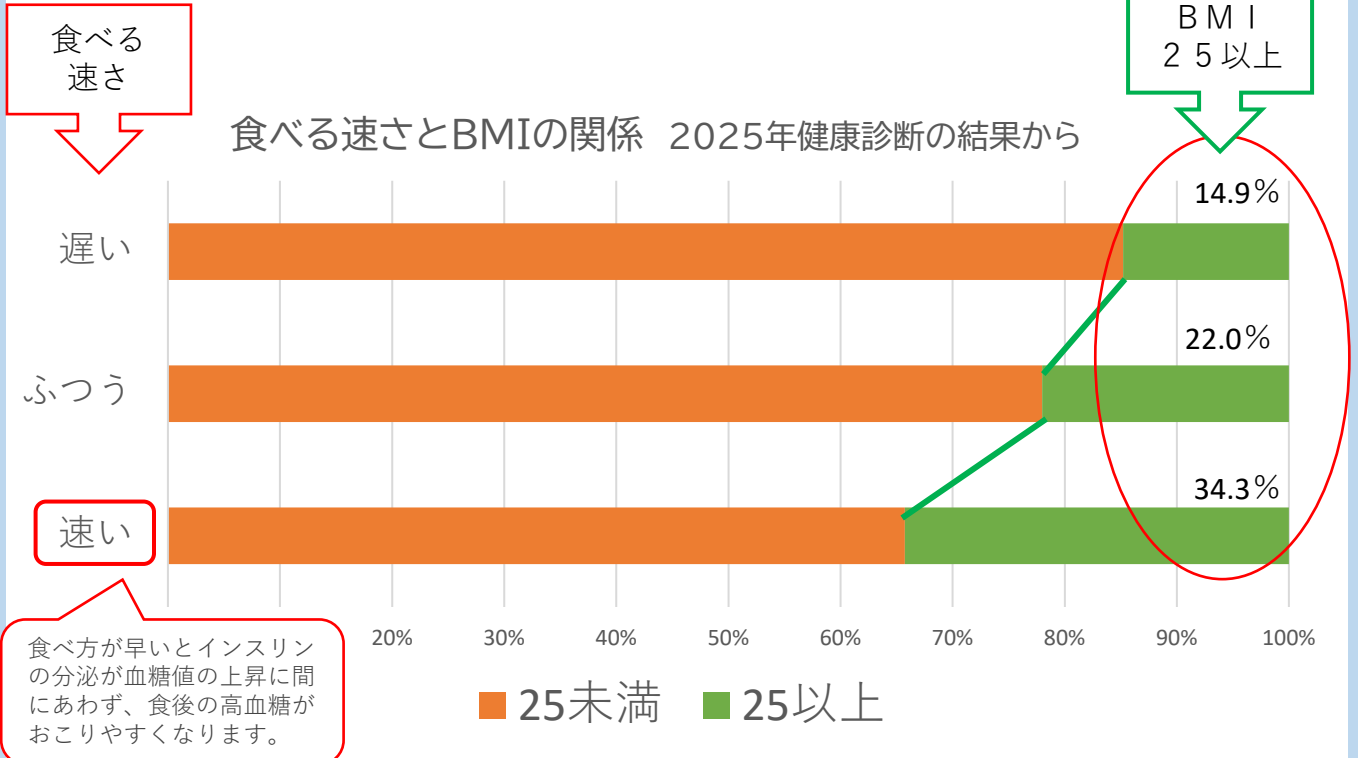


人と比較して食べる速度は速くはありませんか？

速食いの習慣がある人は肥満になりやすい傾向がある

食べる速さが「速い」人は「遅い」人に比べてBMIが25以上の人が多い。※BMIが25以上は肥満に該当します。



<速食べチェック>

- 食事が5～10分程度で終わってしまう。
- 一口で食べる量が多い。
- やわらかいものを好んで食べる。
- 食べていてもすぐ飲み込む。
- 食べ終わるのが人より早い。
- 食べながら飲み物を飲むことが多い。
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい。
- 一人で食べる機会が多い。

いくつあてはまりましたか？

1つでも当てはまれば、あなたは速食いになっている可能性があります。

<ゆっくり食べるコツ>

- 噛む回数を意識する
 - ・ 一口30回以上噛む
 - ・ 噛むときは一旦お箸をおく
- 食べ終わる時間を決める
- 噛む食材や料理を選ぶ
 - ・ パンや麺類より米飯
 - ・ ご飯は白米より玄米
 - ・ ハンバーグより生姜焼き
 - ・ 刺身なら、マグロよりタコ
 - ・ 里芋の煮物より根菜の煮物
- 一緒に食べている人よりも遅く食べ終わるようにする

【お問い合わせ】

〒623-0011 京都府綾部市青野町膳所1番地
グンゼ健康保険組合 担当：石角（保健師）

電話0773-42-0088