

# お口の健康

## 第10回 よく噛んで肥満予防

よく噛んで食べることが肥満予防になることをご存知でしたか？

よく噛んで食べると唾液が多く出ます。唾液には消化酵素のアミラーゼが含まれています。ご飯やパンに含まれるでんぷんが、そのアミラーゼの作用で糖に変わります。糖が腸で吸収されると、血糖値が上がります。血糖値が上がると脳の視床下部にある満腹中枢が刺激され大脳に満腹であるという情報を送ります。

「空腹だ」「満腹だ」という感覚は、脳の視床下部にある摂食中枢と満腹中枢が刺激されて起こります。その刺激の元になるのが、血糖値です。血糖値が下がると、摂食中枢が働き、「お腹が空いた」という感情が起き、「食べなさい」という指令が出ます。逆に食事を取って血糖値が上がると、今度は満腹中枢が刺激されて「お腹がいっぱい」となって、「食べるのは終わり」という合図が出されるのです。

血糖値がピークに達するのは、食べ始めてから15〜20分後です。ところが、早食いの人は、食べ始めてから数分のうちに、食べ終わってしまいます。

これでは血糖値がピークに達して、満腹中枢が刺激される前に食べ終わることになり、本当は

胃では満たされているのに満腹感が持てません。そのため、つい過食になり、肥満の原因になります。よく噛んで食べることが、食事中に満腹感を持たせ、さらに血糖値がピークに達する時間を早めるため過食を予防します。

よく噛んで食べる食事法では、少量の食事でも満腹感が得られるため、ボクサーの減量にも利用されているくらいです。

◎よく噛む食事法（完全咀嚼法）のポイント

- ・ 食べるのは空腹のときだけにする
- ・ 食材の元々の形が判らなくなるまで念入りに噛む

・ 食事を楽しみながらゆっくり食べる  
あまり噛まずに飲み込むと、胃の負担が多いそうです。胃腸の弱い人に共通しているのが早食いという調査結果もあるほどです。よく噛んで、ゆっくり味わいながら食事を取ることが肝心です。また、よく噛める状態の口を維持管理する努力も大事です。



湯沢市・雄勝郡  
歯科医師会

ホームページ：  
[http://www.yutopia.  
or.jp/~yoda/](http://www.yutopia.or.jp/~yoda/)