

肥満について

院長 井手下 久登

15



食事は腹八分目

食べてもいい量やカロリーは、その人の基礎代謝量と活動量によって違います。毎日の生活で、厳密にカロリー計算を続けることは、ほとんど不可能です。以下のように、野菜を中心とした、腹八分目の食事を続ければ良いと思われます。

1

脳の満腹中枢が刺激されて、満腹感を感じるのは、食べ始めて20分くらいかかります(図1)。

少しもの足りなさを感じるくらいの量を、20分以上かけて、ゆっくり食べるようにしましょう。



図1

2

よくかむことが必要です。ひと口20~30回かみましょう(図2)。よくかんで食べると、食べ過ぎを防ぐことができます。また、よくかむと、消化を助ける唾液の分泌がさかんになります(図3)。

1口20~30回!!



図2: 1口20~30回かむ



図3: 唾液の分泌量増加