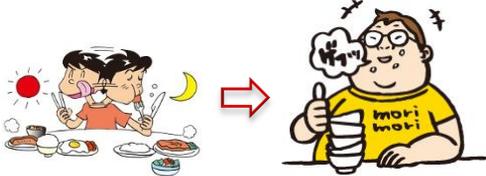


噂の検証⑬ 早食いは太りやすい?

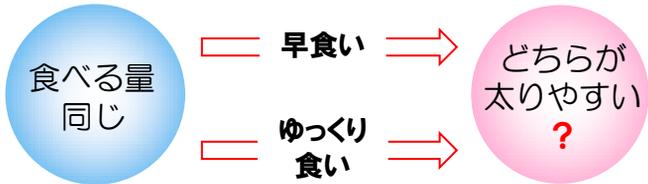
“早食いの人は太りやすい”ということを目にしますよね！ホントなのでしょうか？食べる量が同じなら時間は関係ないと思いませんか？いやいや、食べる早さ(咀嚼回数)を変えることが、減量への近道だった！？の巻です

○ 早食い = 大食い?

昔から言われているように、早食いは、満腹中枢を刺激する前に食べ物をお腹に詰め込んでしまうため、大食いになり、太りやすいことが分かっています。



これまで、早食いに関して、食べる量にばかり目が向けられていました。しかし、食べる量が同じでも、早く食べる場合(咀嚼回数が少ない)とゆっくり食べる場合(咀嚼回数が多い)では違いがありそうなのです。



○ 噛む回数でエネルギー消費量が変わる?

東京工業大学の林教授らによると、300kcalの食品を急いで食べた場合とよく噛んでゆっくり食べた場合では、**食後90分間のエネルギー消費量に約25~26倍の差がある**ことが分かりました(食後は消化活動のため消費エネルギーの高い状態がしばらく続きます)。

食後90分間の体重1kgあたりのエネルギー消費量



早食い → 7cal/kg
平均103秒、噛む回数137回

300kcalの食品

ゆっくり 食い → 180cal/kg
平均497秒、噛む回数702回

よく噛んでゆっくり食べることの重要性が明らかになりました！！

早食いは、大食いになりやすいだけでなく、食後のエネルギー消費量が少なくなるため、太りやすいのです！食事はよく噛んで、楽しみながら、ゆっくり摂ることで、心も満たされ、減量への近道にもなります。

今月の三分体操

～フットケア体操② ふくらはぎ～

骨や関節、筋肉を動かしたり、刺激することで足の機能を高め、スムーズな動きを目指します。
※痛みがある場合は行わないようにしましょう

指導員 S.W

段差でのストレッチ



- ①右足を後ろにずらし、かかとを下げます
- ②右足にゆっくりと体重を乗せ突っ張る程度に伸びるところで20秒間保持します

反対側も行う

筋肉ほぐし



- ①仰向けに寝て左膝を立て、右のふくらはぎを左膝の上ののせます
- ②右足を上下左右に小さく動かし、ふくらはぎをほぐします
- ③少しずつ位置をかえ、アキレス腱の辺りまで行います

反対側も行う

筋トレ



- ①仰向けになり膝を立てます
- ②かかとの上げ下げを30回程度繰り返します

楽にできるようになったらお尻を浮かせてみましょう