

一緒に考えよう!! 食と健康

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事なく、健康的な食生活を送るために、一緒に食と健康について考えましょう!

ゆっくり食べようの真実は?

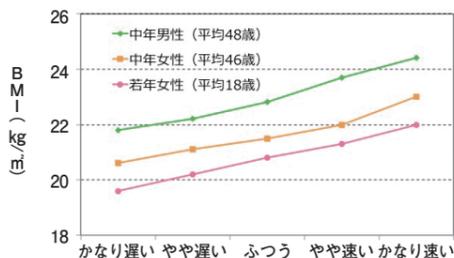
ゆっくり食べましょう、と聞いたことがある人は多いでしょうか。そうするのがいいのは当たり前だと思われるかもしれませんが、では、なぜゆっくり食べたほうがよいのか、言えるでしょうか? 実は、この問いに科学的根拠をもって答えられるようになってきたのは最近のことなのです。

速食いと肥満の関係

速食いと関連がある健康状態として、肥満が知られています。図1は速食いと肥満の関連を成人で調べた結果です(文献1, 2)。BMIはボディ・マス・インデックスという指標で、体重(kg)を身長(m)で2回割り算して計算される値です。身長の違いに関わらず肥満の割合を調べることができ、25を超えると「肥満」とされます。この図から、食べる速さが「かなり遅い」群に比べて「かなり速い」群のほうが、BMIが大きく、特に中年男性では肥満の基準である25に近づいていることが分かります。

この理由のひとつとして、速食いの人はよく噛まなくても食べられるようなものを食べていて、それが肥満に影響している可能性があります。実際に、図1の対象者のうち若年女性では、早食いの人ほど食物繊維摂取量が少ないことがわかっています(文献2)。そして、食物繊維が少ないことが、肥満になりやすい要因のひとつと考えることができます。

図1 食べる速さと肥満の関連(成人)



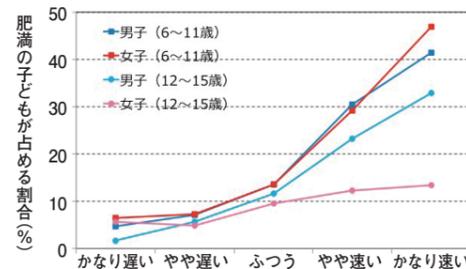
食べる速さが速ければ速いほど肥満の指標であるBMIの値が高くなっています。この理由として、食べるのが速い人は、食物繊維などの肥満を防ぐ栄養素の摂取量が少なく、よく噛まずに食べられるものを食べている可能性が挙げられます。

影響は子どもたちにも

一方、大人だけではなく、子どもの肥満も深刻です。そして、食べる速さは子どもの肥満の出現率にも強く関連してい

ることが、沖縄の小中学生を対象に行われた研究で明らかになっています。図2で示したように、食べる速さが「かなり遅い」子どもたちに比べて、「かなり速い」子どもたちの肥満の割合は、小学生も中学生も、男女ともに多くなっていて、とくに中学生男子では19倍となっていました(文献3)。この場合は大人と違って、食物繊維などの食事の内容には影響がないことが分かっています。

図2 食べる速さと肥満の関連(沖縄の小中学生)



小中学生でも食べるのが速い子どもほど、肥満の割合が多くなっています。ゆっくり食べようのメッセージは、特に子どもたちに伝えるべきものなのかもしれません。

ゆっくり食べましょう

食卓に並べられた食べ物は、どんなふうになられ、どのように料理され、どんな味がするのか、そんなことを語りながら目の前にある食事をゆっくりいただくことが、健康を守るひとつの秘訣なのかもしれません。さあ、みなさんのご家庭でも、ゆっくり食べるための食卓づくり、始めてみませんか。

参考文献:

- Otsuka R, et al. J Epidemiol 2006; 16: 117-24.
- Sasaki S, et al. Int J Obes Relat Metab Disord 2003; 27: 1405-10.
- Murakami K, et al. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2012; 58: 247-52.

群馬大学名誉教授 農学博士

こばやし さとみ
児林 聡美氏

九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学(※)を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。

※参考文献:「佐々木敏の栄養データはこう読む!」(佐々木敏(著)女子栄養大学出版部2015)



組合員さんに教えていただきました!!
うちではこうして使ってます!!

CO-OP 粒入りコーンスープカップ(ポタージュ)



140g(8袋)
本体価格 248円
税込価格 267円
次回予定 11月2週

炒飯の味つけにオススメ

組合員さん VOICE

炒めたご飯にサッと振りかけるとほんのり甘くて美味しい炒飯になります! フレーク状なので溶けやすく便利です。ぜひお子さんにつくってみてください。 大垣市 ひろっぺさん



みつせ鶏肉だんご



凍 300g
本体価格 380円
税込価格 410円
次回予定 11月2週

簡単おいしい中華スープ♡

組合員さん VOICE

だんご+春雨+中華スープの素で簡単、美味しい中華スープをつくっています。ネギ、ごま、ごま油をたしてもgood♪子ども達も大好きです。 郡上市 ゆさこさん



国産あじの開きフライ



凍 250g
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 11月3週

フィッシュサンドにもピッタリ!

組合員さん VOICE

冷凍庫に必ず常備しています。手軽なので夕食にも重宝します。余ったときは、翌日トースターでカリッと温めて、パンにはさんでマヨネーズ+レタスでフィッシュサンドのできあがり! 羽島市 ペコさん



豚ばらつぶれ角煮



凍 145g
本体価格 285円
税込価格 307円
次回予定 11月2週

食べたえある! 一品のできあがり!

組合員さん VOICE

煮ておいたふろふき大根に豚ばらつぶれ角煮、ゆで卵を加えて一緒に煮ると立派な1品になります。最後に砂糖、みりん、しょうゆを加えて味を調えます。ゆで卵は半分に切って盛りつけるのがポイントです! 関市 ロミさん



能登の厚焼玉子



凍 200g
本体価格 188円
税込価格 203円
次回予定 11月4週

家庭で作れる玉子握り

組合員さん VOICE

小さく握った寿司飯の上に1cmほどに切った厚焼玉子をのせて、真ん中に海苔を細く巻くと玉子握りの完成です! 孫が大好きでよくつくります! 池田町 マコママさん



匠のこだわりマグロ丼



凍 60g×2
本体価格 318円
税込価格 343円
次回予定 11月3週

マグロとアボカドの相性がバッチリ!

組合員さん VOICE

マグロ丼に、スライスしたアボカドをプラスしてボリュームアップしています。レタス、貝ワレダイコンにごま油少々、しょうゆをさらっと垂らして食べると、とても美味しいですよ。 岐阜市 chocoさん



雑貨 ふしぎクロス



4色組
本体価格 1,280円
税込価格 1,382円
次回予定 12月3週

サッと拭くだけの優れもの

組合員さん VOICE

台所で大活躍! レンジ周りや壁など汚れが気になる場所を水拭きするだけ。揚げ物の後の油ハネもきれいに落ちます。サッと拭くだけでOKなのでありがたいです。 恵那市 アナベルさん



雑貨 オレンジングパワー® 泡スプレー消臭除菌(本体)



560ml
本体価格 928円
税込価格 1,002円
(キャロット)

汚れを浮かせて落とします!

組合員さん VOICE

ガスコンロや換気扇周りなどの、頑固な油汚れにとっても有効です。手にも優しいように感じます。おすすめです。 多治見市 PARAさん



サツマイモ、レモン汁、黒砂糖、レーズンに水を入れて煮ます。簡単で色もきれいなので、お弁当のかさ増しに使っています。 | 岐阜市 ニコちゃんさん |



わたしのひとこと
にんじんの細切りに、細切りポテトチップスをマヨネーズで和えます。おつまみに最高です。 | 下呂市 いまいちさん |

