

## ゆっくりよく噛んで肥満防止へ！



忙しいから早く  
食べないと…

早食いだと肥満に  
なりやすい！？



～噛む回数が少ないことは肥満になる要因に？～

あまり噛まずに食事をしてしまうと、満腹を感じる前に過剰に食べてしまう傾向があります。反対に、ゆっくりとよく噛むことで食欲を抑えるホルモンの分泌が高まるようになり、「お腹いっぱい」と感じます。その結果、食事量が減るため肥満防止に繋がります。

食事の内容を見直すことで、噛む回数を増やせます。下記のポイントに注目してみましょう！



### ★POINT★

一口で噛む回数は 20回  
時間は1食 20分を目安に！



### \*噛む回数を増やすためのポイント\*

#### ①食材を大きく切る

※お子様や飲み込みに不安のある高齢の方は、安全に配慮し、食べやすい大きさ・柔らかさにしましょう。

大きめの乱切り/3cm幅のざく切り



食材を大きめに切った  
きんぴらごぼう



#### ②噛みごたえのある食材を使用する

根菜類：ごぼう、れんこん、たけのこ

葉もの野菜：キャベツ、レタス

弾力のある食材：いか、たこ、こんにゃく



れんこん入りハンバーグ



レタス入り炒飯



### \*れんこん入りハンバーグ\*

《材料（2人分）》

- ・合挽き肉（牛、豚）150g
- ・塩、コショウ：適量

★豆腐：1/3丁    ★卵：1個

★玉ねぎ：1/3個(60g)

★れんこん：1/3個(60g)

→玉ねぎ・れんこんは粗みじん切りに

- ・大根おろし：50g
- ・大葉：2枚

《作り方》

1. 合挽き肉に塩コショウを入れてよく練る。
2. ★を加えてよく混ぜる。
3. 成形し、両面焼き色がつくまで焼く。
4. 大根おろしと、細切りにした大葉を乗せてお好みでポン酢や醤油をかけて完成！



国家公務員共済組合連合会  
横浜南共済病院・栄養科  
管理栄養士 小根澤