

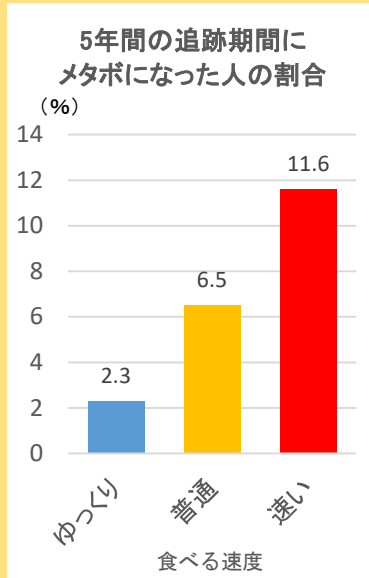
◆早食いが肥満や糖尿病等につながるのなぜ？

我々が食物を摂取すると血糖値が上昇し、脳にある満腹中枢をがそれを感じ、「もう食べなくてよい」という指令を出します。ところが、この指令が出るまでに15分ほどかかります。早食いの場合は、その前にたくさん食べてしまうというわけです。

また、早食いで急激に血糖値が上昇すると、血糖を下げる「インスリン」というホルモンの過剰分泌につながり、脂肪の合成が促進されたり、糖の代謝が悪くなってしまうのです。下記に早食いを防止するための工夫を紹介します。できるものから実践してみましょう。

早食い予防の工夫

- ① ひと口ごとに、今より5回多く噛むことを意識する
- ② ひと口の量を減らす
- ③ 口の中の食べ物を飲み込んでから次を入れる
- ④ かみごたえのある野菜やアツアツの料理、骨付き肉・魚など、食べるのに時間がかかる料理にする。また、その料理を先に食べる
- ⑤ 時々箸を置く。お茶など、飲み物を合間に飲む



広島大学 山路 貴之氏
2008年メタボリックシンドロームと判定されなかった男女1,000名を5年間追跡

具だくさんのおかず汁物

「具だくさん」のおかず汁ものをご紹介します。

仕事の合間の慌ただしい食事はついで、早食いになっていませんか？早食いが肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病等の要因であることが、多くの研究で明らかになっています。

そこで今回は、自然に食べるスピードがゆっくりになる「アツアツ」、



食事は
15分以上
かけて食べる

千切り野菜の簡単ごま豚汁

【材料】

豚コマ肉
千切り野菜(大根サラダ)
ささがきごぼう(冷凍)
こんにゃく(1.5cm角薄切り)
ごま油
水
和風だし(粉末)
味噌
すりごま
刻みねぎ・七味

【分量】(1人分)

60g
1/2袋(80g)
20g
50g
小さじ1
150cc
小さじ1/3
大さじ1/2
小さじ1
適宜

【作り方】

- ① 鍋にごま油を入れ、豚肉、ささがきごぼう、こんにゃくを炒める。肉の色が変わったら、水を入れる。
- ② 沸騰したら、和風だしと味噌を溶き入れ、千切り野菜を加えてひと煮立ちさせる。(※千切り野菜を煮すぎないように注意)
- ③ 器に盛りつけ、すりごま、刻みねぎと七味を入れる。

豆腐ともずくの酸辣湯 (サンラータン)

【材料】

絹豆腐
卵
カニカマ
もずく(味付け)
ゆでたけのこ(千切り)
しいたけ
水
鶏がらスープ(粉末)
刻みねぎ
ラー油・こしょう

【分量】(1人分)

1/4丁(75g)
1個
1本
1パック(60g汁ごと)
20g
大1枚
150cc
小さじ1
適宜
適宜

【作り方】

- ① カニカマはほぐす。しいたけは軸を切り取り、千切りにする。ゆでたけのこはさっと洗う。
- ② 鍋に分量の水と鶏がらスープを入れて火にかけ、たけのこ、しいたけを煮る。
- ③ 豆腐を入れて軽く崩し、カニカマ、もずく(汁ごと)、加え、沸騰したら溶き卵を流し入れ、かき玉状にする。
- ④ 器に盛り付け、刻みねぎ、ラー油、こしょうを加える。

※市販の卵スープ(フリーズドライ)に豆腐、もずく、ラー油、こしょうを加えると手軽にできます。



★汁物は塩分が多くなりがち。だしを効かせ、具だくさん、汁は少なめで！