

[illegible][illegible]

毎年今年こそは「生活習慣を見直そう」「運動を始めよう」「禁煙しよう」「お酒を控えよう」と健康診断結果を見て決意するも何もできず次の年を迎える・・・そんな方にぜひ読んでいただきたい「生活習慣改善大作戦」です。

生活習慣病は食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与すると言われています。

＜食習慣をチェック＞

1. 人と比較して食べる速度が速い
2. 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
3. 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか
4. 朝食を抜くことが週に3回以上ある

回答の選択肢の1は3択で（速い、ふつう、遅い）2～4は2択（はい、いいえ）となります。

「カレーは飲み物！」と耳にしたことがあると思いますが、同意している方いませんか？やめてくださいね！！

不思議ですね。

1. 3年後のメタボリックシンドローム（以下メタボ）の発症リスクが2倍

2. 糖尿病発症リスクは 40 代男性で約 1.6 倍
というデータがあります。

毎日の食事の食べる速度が速いと特に 40 代を超えてからの病気発症のリスクを高めるといことになります。

噛むことにより満腹中枢を刺激するので、食欲を抑える働きがありますが、早食いと満腹を感じる前に食べ過ぎてしまいたくさん食べきってしまうことになります。

たくさん食べてしまうことが「肥満」に関連します。

「【2】よく噛んで食べることで食事誘発性熱産生は高くなる

食事誘発性熱産生と聞き慣れない言葉ですね。

食事をするすると体が暖かくなります。食事をした後、身体が暖かくなるのはこの食事誘発性熱産生によるものです。食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されます。このため食事をした後は、安静にしていなくても代謝量が増えます。この代謝の増加を食事誘発性熱産生といいます。

そして「よく噛んで食べること」で食事誘発性熱産生は高くなるといわれています。

「【3】食べるのが速い要因

- ・幼いころからの習慣
- ・忙しくて食事の時間がない
- ・やわらかい食べ物ばかりの食事で咀嚼する必要のないメニューを好む

このようなことが要因となります。

この要因を少し変える、回避するなど必要ですね。

「【4】対処法 こんなことで早食いを阻止

1. 野菜料理等の噛み応えのあるものを取り入れる
2. 一口の量を減らす
3. 一口 10 回噛む
4. 一口ごとに箸を置く
5. 食べることに集中して、食事を味わって食べる
6. 一緒に食べる人より遅く食べ終わると決め食べる

「【5】まとめ

今回の「生活習慣改善大作戦」は食べる速さでした。

ゆっくり落ち着いて食べることは、忙しい毎日の中では難しい習慣です。しかし食べる速さをふつうのスピードにすることは意識を持てばできそうなことです。速く食べる方はお腹いっぱいを感じる（満腹中枢の作用）前にたくさん飲みこんでいませんか。よく噛めていますか？

食べる量を減らすという観点からも有効に思えます。

毎日の食習慣の1つとして意識してみませんか。

生活習慣の改善をサポートする「健診前 健康チャレンジ／プログラム」が2024年4月～スタートします。

詳細はこちら↓

https://www.sbihealthcare.co.jp/kenpo/01/nihonncr_kenko01.pdf

この周知も兼ねて生活習慣改善大作戦としました。

シリーズですので次回は食習慣編2「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」についてです。

最後までお読みいただきありがとうございました。

★健康情報だよりについて

健康情報だよりはNCR けんぽ健康管理室からコンパクトにまとめた健康情報を配信しております。旬な話題やぜひ知っておいてほしいことをお伝えしていきます。月2回を目安に配信予定です。

■発行：日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024年3月28日

■お問い合わせ

・Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.
