

# 健康管理センターだより No.17

毎日“よく噛んで”食事を摂っていますか？  
 ついつい、早食いが習慣になっていませんか？  
 早食いの習慣と肥満には深い関係があることが分かっています！

## 特定健診問診表に追加されました！

項目	回答	判定	備考
1. 朝食の摂取状況	朝食を摂る	該当なし	
2. 朝食の摂取状況	朝食を摂らない	該当あり	
3. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
4. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
5. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
6. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
7. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
8. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
9. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
10. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
11. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
12. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
13. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
14. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	
15. 朝食の摂取状況	朝食を摂るが、朝食の摂取量が不足している	該当あり	

平成30年4月より  
 「食事をかんで食べる時の状態は  
 どれにあてはまりますか」  
 という項目が追加されました！

歯の健康は保たれて  
 いますか？



## “早食い・よく噛まない”ことと“メタボ”の関係

噛むことで⇒脳の満腹中枢が刺激される  
 しかし脳が満腹だと感じるまでに時間が必要20分程度かかる  
 →よく噛まない・早食いは食べ過ぎの原因になります！

ゆっくりとよく噛んで  
 食べると（1口30回以上）

少量の食事で  
 満腹感が感じられる



メタボ予防のためにも  
 ゆっくりよく噛んで食事を摂りましょう！！



### 参考文献

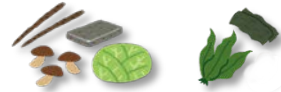
1)厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネット 2)人間ドック検診情報管理指導士研修会資料

## よく噛むための“ひと工夫”



- ・繊維質の多い食品を取り入れましょう
- ・お頭付き、硬いものを取り入れましょう

### 繊維質の多い食品



野菜、きのこ、海藻類

### 硬さのある食品



れんこん、ごぼう、玄米など

## 歯を大切にしましょう！



入れ歯になる原因の第1位は**歯周病**です！



よく噛めないと

→野菜が減り  
 炭水化物が多くなりがちに...

食事が楽しめない  
 歯の治療費がかかる

## 栄養バランスが偏りやすい食事

### 歯の本数と咀嚼できる食品

18~28本：フランスパン、スルメイカ、たくあん  
 6~17本：きんぴらごぼう、せんべい、おこわ  
 0~5本：うどん、バナナ、なすの煮付け



### ポイント～歯を健康に保つために～

- ・食後の歯磨きを習慣に
- ・正しいブラッシング
- ・液体歯磨き、歯間ブラシやフロスなどの活用



《定期的に歯科検診を受けましょう》