

# 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	スコア
1. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べている	10
2. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べていない	0
3. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
4. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
5. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
6. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
7. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
8. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
9. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
10. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
11. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
12. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
13. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
14. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5
15. 朝食の摂取状況	毎日朝食を食べているが、朝食の摂取量が不足している	5

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⇒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》