



令和5年度  
三笠小学校  
隔月19日発行  
(食育の日)  
給食担当

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、秋を満喫したいですね。

11月8日は「いい歯」の日です。「いい歯」のごろ合わせから日本歯科医師会によって制定されました。子供の頃から、よく噛んで食べたり、バランスのよい食事を取るなど、食生活面でも歯を大切にしたいですね。

## 食べる速さと健康

11月14日は「世界糖尿病デー」でした。糖尿病は長い時間をかけて気付かれずに進行し、発見できてもなかなか完全には治せないといわれています。糖尿病については太り過ぎや朝食の他、「食べる速さ」など食べ方との関係について調べる研究も進められています。

早食いの方が太りやすい！

—カギは食物繊維—

右のグラフは、日本の子供で調べた食べる速さと肥満の関係についての結果です。これをみると、**食べる速さが速くなるほど、肥満の子が増えている**ことがわかれると思います。

実は、**噛み応えのある食べ物に多い食物繊維は、肥満の予防に役立つ**ことが知られています。食物繊維を多く含む食品は、食べる際に多くの咀嚼回数が必要とするため…、

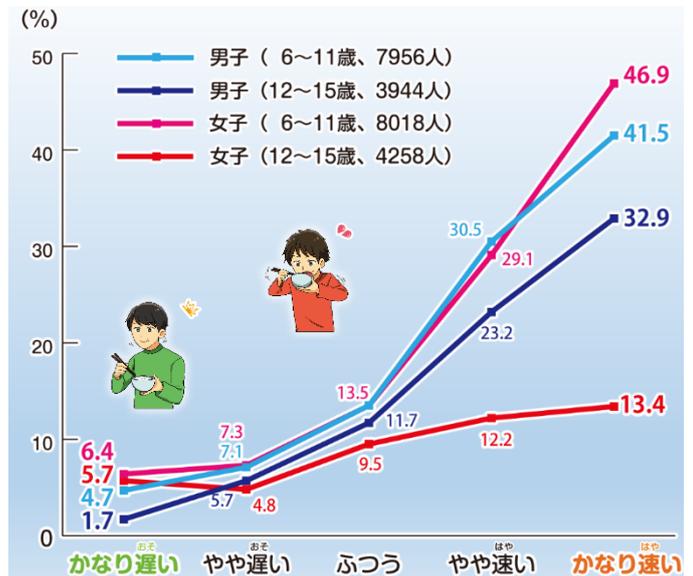
- **だ液の分泌量が増えて満腹感を得る**ことにより、食べ過ぎの予防になる
- **糖質や脂質の吸収を遅らせる働き**があるため、肥満の予防に役立つほか、食後の血糖の上昇を抑制し、インスリンの分泌を節約できることから、糖尿病の予防に役立つ

とされています。

では、食べる速さと食物繊維の摂取状況はどうでしょうか。

下のグラフをみてみると、食べるのが速い人ほど、食物繊維の摂取量が不足している傾向にあることがわかります。噛み応えのある食品をなんとなく避けているかもしれませんね。

## 食べる速さごとにみた肥満の子供の割合



3) Murakami K, et al. (2012). "Self-reported rate of eating and risk of overweight in Japanese children: Ryukyus Child Health Study", J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo), 58(4):247-52.

## 子供の食べる速さごとにみた食物繊維の摂取量

