

みえの郷給食だより

2025年7月号



「早食いに潜む危険」

危険① 肥満になりやすくなる

満腹感を得るのに時間がかかりつい
食べ過ぎてしまい肥満のリスクを
高めてしまいます

危険② 糖尿病のリスク

血糖値が急激に上昇します
高血糖が続くと糖尿病になるリスクが
高まります



危険③ 虫歯や歯周病になりやすくなる

噛む回数が少ないと唾液の分泌量が減少し、
口の中の細菌を洗い流してくれる作用が弱まる
ことで虫歯や歯周病のリスクが高まります

危険④ 胃腸に負担がかかる

唾液の分泌量が減少することで
胃腸は消化吸収をするためにより多く
働く必要があり、胃腸に負担が
かかってしまいます

早食いを防ぐポイント

Point

- ① 食べ応えのある食材を選びましょう
ゴボウ、れんこん、きのこ、こんにゃくなど

Point

- ② 水分で流し込まない
あまり噛まずにみそ汁やお茶などで
流し込んで飲み込む食べ方はやめましょう

Point

- ③ 噛む回数を5回増やす
一口につき30回噛むのが理想とされていますが
まずは今より5回多く噛むよう心がけましょう

Point

- ④ 一口の量を減らす
スプーンより箸を使って食べましょう
スプーンを使用する場合は大きい物ではなく
小さいもので食べるようにしましょう

Point

- ⑤ 15分以上かけて食べるようにしましょう
満腹中枢が刺激されるのは食べ始めてから
15分後と言われています
食べ過ぎを防ぐため、よく噛んでゆっくり
食べるよう心がけましょう

6月の行事食のご紹介

御一日献立



6月の食ひろば

水まんじゅう&ダルゴナコーヒー

