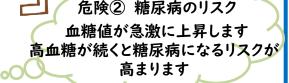
みえの郷給食だより

早食いに潜む危険

2025年7月号

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

SOILI

④ーロ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 I 5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 I 5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



月の食ひろば

♪ 水まんじゅう&ダルゴナコーヒ=







発行:小山田記念温泉病院;東

みえの郷;石井・橋本