

ゆっくりよく噛んで食べよう！

速食いは肥満につながりやすい？

皆さんは食事の際、ゆっくり噛むことを意識していますか？

1回の食事の咀嚼回数と食事時間を調べた報告によると、戦前の食事は1420回噛み、約22分だったのに対し、現代の食事はやわらかく食べやすい食事が多いため、620回で約11分と、噛む回数、食事時間とも半分に減っています。

近年の疫学調査では、食べる速さと体格指数（BMI）の関連がみられ、速食いの人は現在のBMIが高い（肥満）傾向にあることがわかっています。ゆっくりよく噛んで食べることは、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられやすいため、肥満対策の一つとして期待されています。

ゆっくりよく噛んで食べることのメリットは他にもあります。

食材本来の味を感じることができ、薄味でも十分な満足感が得られます。また、脳の活性化や、だ液の分泌が増え消化を助けるなどの効果もあります。

食事は、よく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。



よく噛んで食べるためには？

厚生労働省の検討会では、一口30回噛む習慣を奨める「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。食事の時に毎回一口30回噛むのは大変だと感じるかもしれませんが、食事への一工夫で簡単に取り組むことができます。

①食材に一工夫

ごぼう、たけのこなどの食物繊維の多いものや、イカやタコなどの弾力性のあるものを食べると自然と噛む回数がアップします。



②調理方法に一工夫

食材を大きめに切ったり、ゆで時間、煮込み時間等を短くしたりすることで、歯ごたえが残り噛む回数がアップします。



③食事環境に一工夫

デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。



注目！ 食のイベント情報



地産地消で
福井を元気に！

◆福井県産食べて当てよう！キャンペーン開催中

県民の皆様には県産の農林水産物を積極的に購入していただけるよう、食品スーパーや直売所などで、福井県産の農林水産物やその加工品を購入し、その写真を撮って応募すると、抽選で360名様に福井県の特産品が当たるキャンペーンを開催しています。

12月20日（水）より第3弾がスタートします！応募期間は1月19日（金）までです。

また、累計30ポイント達成の方を対象に、抽選で65名様に越前がにや若狭牛、若狭ぐじなどの豪華景品プレゼントしますので、奮ってご応募ください！

応募可能な
賞品は
こちらから！



※応募サイトの応募詳細・
注意事項をよくご覧の上、
ご応募ください。

次の世代に伝えたい！伝統の味

福井百歳やさい



上庄さといも



【旬の時期】10～12月

【産地】大野市上庄地区

【おすすめ調理法】煮っころがし等

小ぶりながら身が引き締まっていて、煮崩れしにくいのが特徴です。皮を剥くのではなく、たわしなどで皮をこそげ取るように洗い、料理するのが美味しさのコツ。大野市の直売所や道の駅をはじめ、通販サイトでも購入することができます。