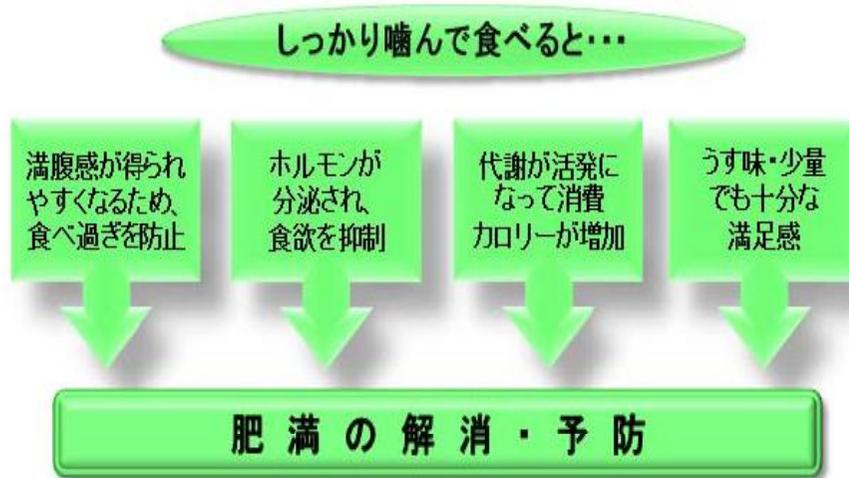


* 「噛ミングサマル30運動」 ～一口30回噛む習慣を～

早食いと肥満の関係



* 早食いの是正を図る方法

：ゆっくりとよく噛む咀嚼法*

ゆっくりとよく噛むことは、肥満対策における行動療法の1つとして「肥満治療ガイドライン」のなかで位置づけられ、咀嚼法と呼ばれています。

しかしながら、食物を一口30回噛むことは、必ずしも容易に実践できる習慣ではないので、

いつもより5回多く噛む等して、少しずつ回数を増やしましょう。

*** 実践のためのヒント ***

(まずは、一口運ぶ度に、箸を置いてみるところから、始めてみましょう)

- ① 箸を箸置きの上に置く
 - ② 空腹度を自分に問いかける
 - ③ 右手で、上から、箸を持ち上げる
 - ④ 左手で、下から、箸の中央を持つ
 - ⑤ 右手を持ち替えて、正しく箸を持つ
 - ⑥ 食べ物を口に運んで入れる
 - ⑦ 噛まずに、左手で、下から箸の中央を持つ
 - ⑧ 右手で、上から、箸の持ち手をつまんで、箸を持つ
 - ⑨ 箸を箸置きの上に置く
 - ⑩ ゆっくり噛む
 - ⑪ 飲み込む
- ☆②～⑪を繰り返す

