

早食いになっていませんか??

30回咀嚼法について



食事をじっくりと味わって丁寧に噛むと、生活習慣病の天敵である内臓脂肪を燃やす効果があります。食事を摂って満腹感を感じるには15分~20分かかかるので、早食いすると満腹感を感じる前に必要量以上の食事が摂取されることとなります。これが「食べ過ぎ」の原因です。これを防ぐには、**1口30回の咀嚼法**を習熟するのがもっとも効果的です。入院中であれば気持ちに‘ゆとり’があるので、丁寧に噛みじっくりと食材の味、そして心地よい満腹感を感じられる食べ方、この食事作法を身体に刻み込むことができます。

《 方法 》

- ① 一口の噛み回数を30回と決めます（これまでに噛み習慣のない方は20回から開始）。
- ② 一口噛む毎に噛んだ結果（○、×）を記録用紙に記入します。

○：30回ピッタリ

×：30回より多くても少なくても

食材によって硬さ、噛むうちに増える分量が異なるので、食材毎に1口の分量を調節しながら、決められた回数を噛めるように目指していきます。

- ③ 所定の記録用紙に食べ始めと終了の時間を記入します。
- ④ 満腹感を感じたら、食事が残っていてもお箸を置き食事を終える。



30回を超える場合：甘噛みになっていないか？

30回未満の場合：口に含む1回分の量が多過ぎないか？

注意

他のことに気を取られると満腹感がわかり難くなります。失敗の大半は食事時のテレビ、スマートフォンなどが原因です。食事時の仕事にまつわる想念、不必要な会話、幼児や高齢者の頻繁な食事介助等々にも気を付けましょう。

