

**なぜ、  
夕食のひとくち30回以上の咀嚼が必要か**

**～肥満の人の食行動と食事感覚～  
～爬虫類の食行動～**

## 肥満の人の食事の異常感覚—食行動の爬虫類化—

非肥満のときの食欲と肥満になった時の食欲は全く違う  
どんなに食べ尽くしても、  
食直後の満腹感はなく、空腹感が残り、満足感がない

## ゆとりのない時間の流れと人の食行動—ドカ食い

食事に時間をかけられない環境と食事の日内リズムのズレ  
「焦燥感にかられ早く食べる」「食事を作らない親の出現」  
「夜食化・孤食化」「しっかり噛む」という伝統的躰の喪失

## 食欲を満たすことを幸せと感じる価値観

大量生産・大量消費・大量廃棄を前提とした価値観は快樂と食欲  
を満たすことを「最高のしあわせ」と位置づけた価値観  
過剰な食欲を満たすために、食事の無差別摂取が始まった。

# 咀嚼の機能

胃や腸における消化吸収を助ける補助的役割

脳で形成された指令に基づくリズム運動

咀嚼運動により顎・口腔・顔面領域の感覚センサーが刺激  
感覚情報が大量に脳に入るというメカニズム

味覚・触覚・圧覚・冷温・痛みなどの大量の情報量が海馬を介して脳へ  
大脳皮質・記憶や情動の形成に関与する視床下部・大脳辺縁系への刺激

咀嚼すると唾液の分泌量が増加

唾液腺は血管拡張物質や神経成長因子などの生理活性物質

よい咀嚼運動は集中力・運動能力を高める

脳の血流量の増加・脳の覚醒レベルを高め、集中力を高める

80代の老人の1/3がかかるとされる認知症は歯の喪失と関連

歯の喪失は認知症の危険因子。高齢者の健康は咀嚼力にあり

# 現代のドカ食いがもたらしたものの

ゆったりとした時の流れ

→ 変化する早い時間の流れ

咀嚼機能の低下

→ 爬虫類の食行動

進化論的には、咀嚼機能の退化  
嚥下機能の亢進

現代は、太りゆく人類の養殖場  
プチ恐竜の出現？

# BMI別による胃の変化

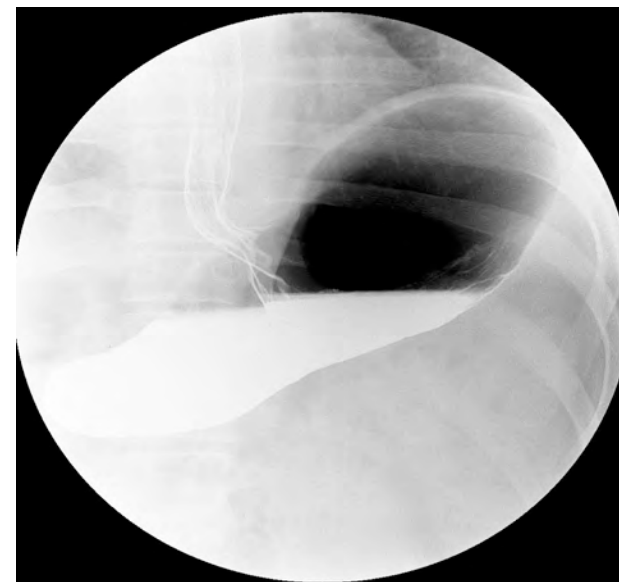
BMI=19.9



BMI=27.0



BMI=35.1



## ドカ食いと肥満

- ・食べ物は胃に停滞せず、直ちに小腸のマンホールへ胃は流し込むだけの通過点で、胃は食道の一部となる？
- ・食べ物をひたすらに流し込むだけの「食べ方」では、食直後の満腹感はなく、むしろ、空腹感は最後まで残る。

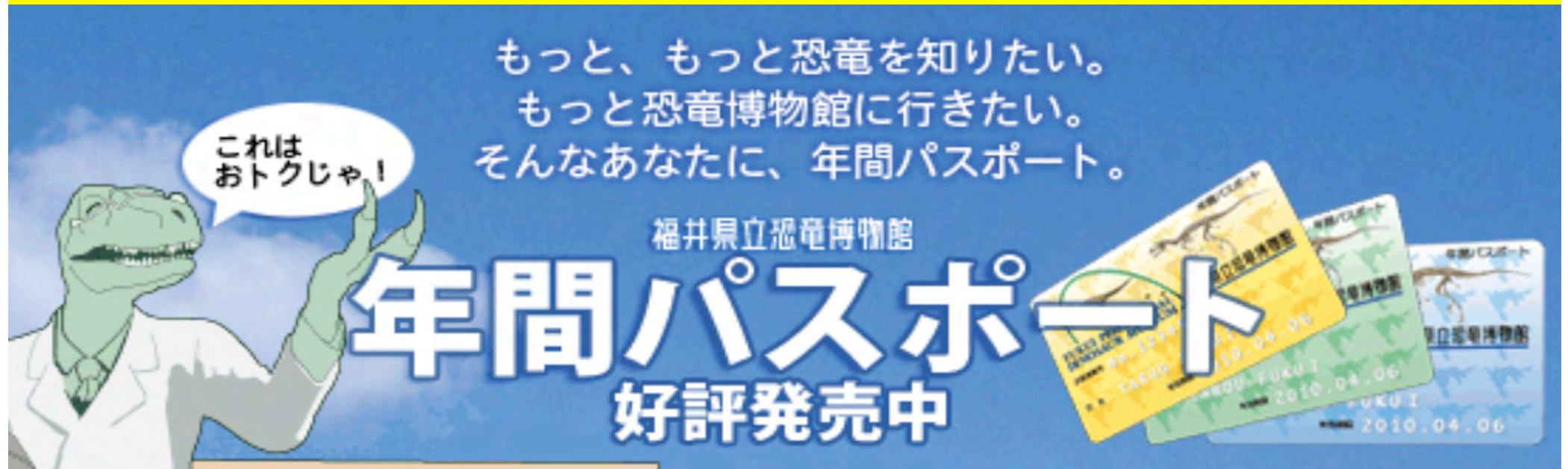
# 21世紀の人類の食行動は爬虫類化

メタボは

ドカ食いによる過剰なエネルギー摂取も大きな要因  
勿論、夜型社会による日内リズムの乱れも大きな要因

ドカ食いは

嚥下機能亢進と咀嚼機能低下  爬虫類の食行動



もっと、もっと恐竜を知りたい。  
もっと恐竜博物館に行きたい。  
そんなあなたに、年間パスポート。

福井県立恐竜博物館

**年間パスポート**

好評発売中

これはおトクじゃ!

FUKU I 2010.04.06

# 弥生式咀嚼法

メタボは、ドカ食いによる過剰なエネルギー摂取も大きな要因。

ドカ食いの原因は咀嚼機能低下と嚥下機能亢進——爬虫類の食行動

★食べるときは——バランスのとれた低カロリーの夕食を  昼の食行動へも影響

1. 夕食には、よくかむことを意識する——目標はひと口に30回。

2. 口に食事を入れたら「おはし」を置く

ひとくち30回以上の咀嚼で、量的には腹七分となり、食後の満腹感も得られる

3. 食前に水やお茶、低カロリースープ、薄味味噌汁を。開始当初、意識的に水分摂取多め

4. 一日一善方式で、夕食に野菜サラダを多くし、豊富な野菜摂取を——集中的な野菜摂取

5. 進化の過程で、古代人から50年前まで、噛むことにより空腹感を抑えてきた。

満腹中枢の刺激で食直後の満腹感が得られる——神経性ヒスタミンの活性化。

6. 30回以上噛むことのその他の効用

顔面筋は肥大、活性化し顔は若返り、脳細胞も活性化し、認知症の予防にも効果。

ガムを噛むことでも、記憶力の増強につながるということが証明されている。

★夕食の食材の選び方——

1. 油の少ない食事——魚・チキンの照り焼、筑前煮など

2. 一日一善——夕食で野菜を集中的に摂る

野菜サラダとして、繊維質の多い食材を選ぶ——

キャベツ・人参・ほうれん・レタス・赤ピーマンなど

★夕食の食べる順序——懐石料理方式——咀嚼法のマス——後は自由摂取

1. 水分や汁物 → 野菜サラダ → 魚やチキン照り焼き → 米飯(玄米・梅がゆ)

# 食べ過ぎを防ぐ減量法——弥生式咀嚼法——

## ★夕食を食べるときは——

- ・よくかむことを意識する  
目標はひと口に30回以上
- ・口に食事を入れたら  
おはしを置く
- ・食前に水やお茶、スープ、  
薄味の味噌汁などをとる。

## ★夕食の選び方と順序——

- ・水や薄味の味噌汁→野菜サラダ  
→魚やチキン照焼き  
→市販の玄米・梅がゆ  
(小食に慣れるまでは懐石料理方式で)
- ・油の少ない食事を選ぶ
- ・体重増は、3日間を目安に調整

魚は

刺身から唐揚げまで  
チキンの照り焼  
筑前煮、その他

※天ぷら・フライは不可

## 大皿いっぱいの野菜サラダ

キャベツ  
キューリ  
トマト  
タマネギ  
大根  
水菜  
人参  
レタス  
赤ピーマン  
サラダ用  
ほうれんそう





# 夕食には大皿いっぱいのサラダを!

食物繊維の多い野菜類

➡ 小鉢3つ分

キャベツ

キューリ

レタス

かいわれ大根

大根

トマト・ミニトマト

タマネギ

ゴーヤー

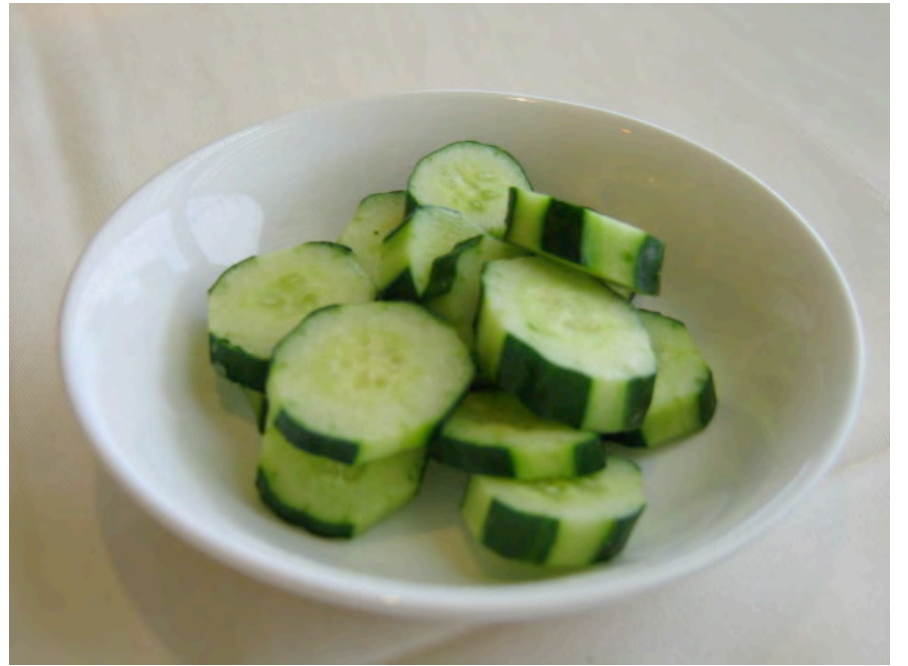
水菜

人参

パプリカピーマン

サラダ用ほうれんそう







# バランスのよい夕食のとりかた〜一汁三菜を〜

## ポイント1: おいしく手軽に食物繊維 & カロリーダウン

野菜・きのこ・海藻類は小鉢2つ分を組み合わせて食べるようにしたい。  
野菜・海藻がたくさん入っているインスタント味噌汁(市販)や海藻ミックス(乾物)を利用すると、手軽に食物繊維やミネラルを補うことができ、カロリーダウンも効果的  
また、夕食に使うドレッシングはノンオイルタイプを選ぶのがおすすめ。

## ポイント2: 夕食には和食がおすすめ

夕食は、洋食のスパゲティ・カレー・シチュー・ハンバーグ(ひき肉料理)などのカタカナメニューやポーク缶や豆腐がたっぷり入ったチャンプルー類は控え、一汁三菜の和食がおすすめ。

## ポイント3: たんぱく質の量と質

たんぱく質源(肉・魚・卵・豆腐など)の入ったおかずが重なると、一日の総カロリーは高くなる。

★主菜やチャンプルーのたんぱく源となるおかずとして、豆腐・卵・肉(ポーク・ベーコンなどの加工食品も含む)や魚介類(かまぼこ・ツナ缶なども含む)は、指をのぞく手の平に収まる量で[1食あたりいずれか1品]を選び、盛り付けるお皿は、中皿・直径15cm程度が目安。

★塩分含有量が高いポークやベーコンなどは控え、赤身の肉(脂身の少ないもの)など、良質なたんぱく質(加工されていない食品)を選ぶのがおすすめ。



# バランスのよい食べ方

## 主菜

たんぱく源となるおかず  
豆腐・卵・肉（ポーク、  
ベーコンなどの加工食品  
も含む）や魚介類（かま  
ぼこ・ツナ缶なども含む）



## 主食

自分の適正量を目安に  
減らすことなくしっかり  
食べる

## 副菜・副々菜

野菜・海藻・きのこなどを  
主にビタミン・ミネラル源  
となるおかず

## 汁物

副々菜の代わりに「汁」を  
野菜たっぷりの具たくさん  
にするなどの工夫しても  
OK!

野菜・きのこ・海藻類は小鉢2つ分を組み  
合わせて食べるようにしましょう。

野菜・海藻がたくさん入っているインスタント味噌汁（市販）  
や海藻ミックス（乾物）を利用すると、手軽に食物繊維や  
ミネラルを補うことができ、カロリーダウンも効果的

主菜を「チャンプルー」  
に置きかえると・・・

主菜：チャンプル

たんぱく源と  
多種類の野菜を組み合  
わせる

副菜

野菜・海藻・きのこなど  
主にビタミン・ミネラル  
なるおかず

汁物

副々菜の代わりに「汁」  
野菜たっぷりの具だくさ  
にするなどの工夫しても  
OK！

主食

自分の適正量を目安に  
減らすことなくしっかり  
食べる

※毎食、野菜料理を「2品」組み合わせまし