

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

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事が証明されている。

★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---咀嚼法のマスー後は自由摂取

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）

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

