

よく噛んでゆっくり食べる！簡単なのに効果は絶大！

欧米に比べ、日本人は食事に要する時間が短く、早食いの傾向があると言われています。このことは、健康を目指すうえで実は大きな損失になります。同じものを食べても、よく噛んで時間をかけて味わった場合とかき込むように食べた場合では、得られる効果が大きく異なります。前者の食べ方には様々なメリットがあるのです。



まず、ゆっくり食べると、糖質の吸収が緩やかになります。糖質が胃腸に届くまでに時間がかかるので、血糖値の急上昇とインスリンの過剰分泌を避けることができます。また、食欲を抑える満腹ホルモンは食事を開始してからしばらくして分泌されるため、食べ過ぎ防止の効果もあります。さらに、代謝が良くなることで、消費エネルギーが増えて脂肪が燃焼しやすくなることも分かっています。加えて、食べ物が胃から小腸に運ばれる間に、消化酵素がスムーズに吸収され、栄養をしっかりと吸収出来るというメリットもあります。

脂肪細胞から分泌されるレプチンは、脳の視床下部にある満腹中枢を刺激して食欲を抑制します。ただし、レプチンは食べ始めてから 20 分経たなければ分泌されません。早食いが食べ過ぎに直結しやすいのは、レプチンが働く前に食事を大量に摂ることになるからです。

早食いを防ぎ、ゆっくり味わうためには、よく噛むことが重要です。しかも、その効果は絶大です。しっかりと咀嚼することで唾液が十分に分泌されて消化・吸収が良くなり、栄養を効率よく取り込めます。全身の血流も良くする効果があるため、代謝が促され、脂肪も燃焼されやすくなります。

これだけのメリットがありますが、よく噛んでゆっくり食べることは簡単に思えて、なかなか難しいかもしれません。朝食は20分、昼食は25分、夕食は30分ぐらいの時間をかけることがオススメです。食事は空いた時間にさっと済ませばいいといった考えは改め、食事の時間をしっかり確保することを意識して頂きたいと思います。

平均寿命、10年ぶりに縮む

2021年の日本人の平均寿命は女性が87.57歳、男性が81.47歳となり、前年と比べると女性が0.14歳、男性が0.09歳縮んだことが厚生労働省から発表されました。前年を下回るのは東日本大震災があった2011年以来で、男女とも10年ぶりで、新型コロナウイルスの流行が原因なのではないかとみられています。

国別順位は女性が世界1位で、男性は3位でした。女性は2位が韓国(86.5歳)、3位がシンガポール(85.9歳)で、男性は1位がスイス(81.6歳)、2位がノルウェー(81.59歳)という結果でした。

厚生労働省の担当者は、新型コロナ感染症などの死亡率の変化が平均寿命を縮めたのではないかと分析しています。特に男性はコロナの影響が大きかったそうです。ただ、平均寿命が伸びているという大きなトレンドは変わっていません。

がんや心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患の死亡確率は女性が43.52%、男性が48.90%です。この3つの病気による死亡がなくなった場合、女性は5.28歳、男性は6.49歳、寿命は延びることが見込まれています。医療の進歩とともにますます平均寿命は延伸することが予想されますが、健康寿命も併せて伸ばしていくことが大切です。



<今週のオススメレシピ♪れんこん入り鶏つくね★>

【材料(2人分)】

鶏ひき肉(200g) れんこん(200g) しょうが(1かけら) 砂糖(大さじ2) しょうゆ(大さじ2) 酒(大さじ2)

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて、100gをすりおろし、残りは粗みじん刻む。しょうがはすりおろす。
- ②ボウルにひき肉・塩(少々)・しょうがを入れて、粘りが出るまで練り混ぜる。
- ③刻んだれんこんとれんこんのすりおろしを加えてさらに混ぜ、6等分して平たい円形にまとめる。
- ④フライパンにサラダ油を引き、③を並べ入れて2分ほど焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、酒をふって蓋をして3分焼く。
- ⑥砂糖としょうゆを加えてフライパンを揺すりながらからめる。つやが出てとろっとしたら出来上がり！

