

緑の園ワンポイント栄養

糖尿病の予防について③

立冬が過ぎ、寒くなってきましたが、皆さんお変わりありませんか？シリーズでお伝えしています、糖尿病予防について、今回は「よく噛んで食べること」についてです。

皆さんは食事をよく噛んで食べていますか？実は、よく噛んでゆっくり食事をすることが、糖尿病予防の一つとして効果的だと言われています。食事をよく噛まずに早食いをしてしまうと、血糖値が急激に上がり、血糖値を下げるインスリンの危機が悪くなる恐れがあります。

そうならないよう、よく噛んでゆっくり食べるための工夫をいくつかご紹介します。

- ① **一口量を減らす**：一口の量を減らすと噛む回数が増えます。
- ② **食事の時間に余裕を持つ**：時間に追われるとつい早食いになってしまいます。ゆっくり食事をする時間をとりましょう。
- ③ **歯ごたえのある食材を使う**：根菜類や海藻類等、噛みごたえのある食材を使うことで、自然と噛む回数が増えます。
- ④ **噛む回数を意識する**：いきなり回数を増やすのは大変なので、まずはいつもより5回増やしてみてください。噛む回数を意識してみてください。