

あき乃だより



第108号 2021年 10月 発行

みなさんこんにちは。今年の秋も自粛生活が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。外食が減ってうちごはんが増えたという方も多いのではないのでしょうか。今回は食事療法の中で一番簡単でお金もかからないけれど、意外にできていないことを紹介したいと思います。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|----|----------|----------|----|----------|----------|----|
| 9:00~ 13:00 | 奥山 | 奥山 黒澤 | 奥山 七海 | 黒澤 | 奥山 七海 | 奥山 岸本 | 加納 |
| 14:00~ 18:00 | 奥山 | 奥山 | 奥山 七海 | 休診 | 奥山 | 休診 | 休診 |

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【おしらせ】 10/26 (火) 午後：奥山休診。午前午後通して黒澤の1診のみ。
10/31 (日) 加納休診。代診は黒澤となります。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL : 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っているにもかかわらず一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

市の健康診断おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の健康診断を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。対象者は各市によって異なりますので、市役所にお問い合わせいただくか、当院までお問い合わせお願いいたします。

インフルエンザワクチンの予約について

2021年秋冬のインフルエンザワクチンですが、今年はワクチンの入荷数の減少、及び入荷日の遅延が予想されております。

そのため、10月1日から始まる各市の助成ありのワクチン接種も11月頃から接種開始となる予定です。

また、一般の方のワクチン接種予約につきましては、12月頃を予定しております。

ワクチン入荷状況に伴い変更していきますので、詳細はホームページなどをご確認いただきますようお願い申し上げます。



意外と知らない まめ知識

簡単でお金もかからない食事療法、いったい何だと思いませんか？

それは「よく噛んでゆっくり食べる」ということです。

みなさんにも子供のころ「よく噛んで食べましょう」と教わった思い出があるのではないのでしょうか？ところが、実際には、いつのまにか早食いになってしまっているという方が多いのではないかと思います。

以下、ゆっくり食べることのメリットとゆっくり食べるコツについてお話します。



●早食いと肥満の関係

2009年の国民健康栄養調査の結果では、男女とも肥満度が高い人ほど食べる早さが「早い」人の割合が多く、「遅い」人の割合が少ないことがわかっています。いくつかの疫学研究でも同様の結果が出ており、また子どもにおいても同じ傾向がみられます。

早食いをすると肥満になりやすいのは、なぜでしょうか？

食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して、満腹感を知らせますが、ブドウ糖の濃度が上昇するには、ある程度の時間が必要です。そのため早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまいがちになり、肥満につながるということです。

広島大学の研究チームが約1,000人の男女を5年間追跡調査した結果では、早食いの習慣のある人がメタボを発症した割合は11.6%で、ゆっくり食べる人の2.3%、普通の人6.5%よりも高いということが判明しています。早食いは、体重の増加、血糖値の上昇、腹囲の増加にも関連していることがわかっています。

●よく噛むことはエネルギー消費量を増加させる

日本肥満学会の「肥満症治療ガイドライン」では、肥満の行動療法の一つとして「咀嚼法」があげられており、一口30回噛むことが推奨されています。咀嚼（よく噛む）には、満腹中枢を刺激して、食欲を抑える働きがありますが、さらにゆっくりよく噛んで

食べることで、食後のエネルギー消費量である「食事誘発性体熱産生」が増加します。「食事誘発性体熱産生」とは、食後安静にしているでも栄養素の消化・吸収による代謝によって使われるエネルギー消費量のことです。つまり、よく噛んでゆっくり食事することは、エネルギー摂取量の抑制とエネルギー消費量アップの2つの効果が期待できることとなります。

●ゆっくり食べる健康効果

よく噛んでゆっくり食べることは体にさまざまな良い影響があります。

- ・脳の発達：よく噛むことは脳細胞の働きを活発化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化します。子どもの知育を助け、高齢者にとっては認知症の予防に大いに役立ちます。
- ・味覚の発達：よく噛むと、食べもの本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう心がけましょう。
- ・歯の病気を防ぐ：よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面をきれいにしたり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを促進する：よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助けてくれますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害の原因となりがちです。

(参考：8020 推進財団 「噛む8大効用」)

●ゆっくり食べるためのコツ

ゆっくり食べること、よく噛むことが体によいことはわかりましたが、どうすればゆっくり食べることができるのでしょうか。

まず、料理の際は、食材は大きく、厚めに切り、噛みごたえがある状態にしましょう。きのこやこんにやくなど食物繊維を多く含む食材を使うことも効果的です。魚や肉は骨付きのものを選ぶと噛みごたえや食べにくさから時間をかけて食べることができます。

また、よく噛むためには、歯の健康が大切です。2013年 国民健康・栄養調査報告から、歯の本数が多い人ほどよく噛めることがわかっています。歯を失う二大原因は、虫歯と歯周病です。毎日の歯みがきや定期的な検診で、歯の健康も維持しましょう。

そのほか、私が実践しているいいなと思っているのは、食事中に緑茶を飲むこと、食事内容を食べているそばからノートに記録していくということです。どちらも食事に時間をかける効果があります。また後者は、食事内容の見直しにもつながりますのでかなりおすすめです。

脳があたらしい習慣を受け入れるには、ある程度の期間が必要という研究があります。どのような方法でも、気が付いたらよく噛むようになっていくというまで「続ける」ことが、なによりのコツかもしれません。

あき乃クリニック 管理栄養士

※参考記事：・全国健康保険協会「脱“早食い”で健康アップ」

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/300901001/>)