

速食いは やっぱり太る

「速食いは肥満を招く」とよくいわれますが、本当でしょうか？今回は食べる速さと肥満の関係を紹介しましょう。

取材協力／東京大学大学院医学系研究科教授 佐々木敏先生



判明!

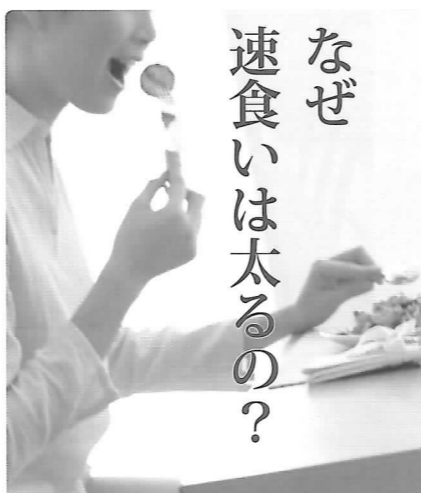
「やっぱり速い人ほど「肥満度」が高かった！」

速食いと肥満度の関係を調べた調査研究があります。調査したのは東京大学大学院医学系研究科教授の佐々木敏先生たち。対象とする集団を「食べる速さ」で「かなり速い・やや速い・ふつう・やや遅い・かなり遅い」の5つに分け、各群の「肥満度」を比べました。

最初の調査は、平均18歳の女子大生1,695人を対象に行われました。肥満度の指標は、広く使われているBMI（体格指数・左ページ参照）を用いました。

「その結果、食べる速さと肥満度には、きれいな比例関係がみられました」と佐々木先生。食べるのが速い人ほどBMIが高く、遅い人ほどBMIが低かったのです。その後、佐々木先生らは平均46歳の中年女性1,005人と、平均48歳の中年男性3,737人を対象に調査を行いました。こちらもきれいな比例関係がみられました（左ページグラフ参照）。

「全体的に調査参加者の体重が少なめだったので、食べるのが速い人のBMIも『普通体重』の範囲内ですが、食べるのが速いほどBMIが高いという関連ははっきり出ました。この結果から、年代・性別問わず、食べるのが速いほどBMIが高い（身長に対して体重が重い）傾向があると考えられます」（佐々木先生）



なぜ速食いは太るの？

なぜ食べるのが速いほど肥満度が高くなるのか…その完全な説明は今後の研究成果を待たなければなりません。佐々木先生は、今、考えられる理由として2つをあげています。

理由1

脳が満腹感を感じる前に、どんどん食べてしまうから。脳の満腹中枢が満腹感を感じるまでには一定の時間がかかります。そのため、「速食いすると、満腹感を感じる以前にたくさん食べすぎてしまいがち」といわれています。

理由2

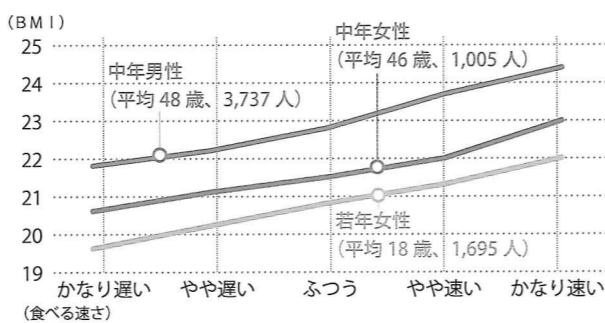
食物繊維の摂取量が少ないのも理由の1つ

佐々木先生たちの調査では、「食べる速さ」と「食物繊維の摂取量」との間にも、相関があることがわかっています。こちらは「反比例関係」で、食べるのが速い人ほど食物繊維の摂取量が少なく、食べるのが遅い人ほど食物繊維の摂取量が多かったのです。

「私たちの別の研究では、食物繊維が多少の肥満予防効果をもつことがわかっています。ですから、速食いの人は、食物繊維の摂取量が少ないことが一因となつて、肥満を招きやすくなっているとも考えられるでしょう」（佐々木先生）



Data 食べる速さと肥満度は比例する



* 食べるのが「かなり遅い」と答えた人と、「かなり速い」と答えた人の平均体重は、若年女性（女子大生）では50kgと55kgで5kgの差、中年女性では50kgと57kgで7kgの差、中年男性では62kgと70kgで8kgの差がありました。

Sasaki, et al. Int J Obes 2003; 27: 1405-10. Otsuka, et al. J Epidemiol 2006; 16: 117-24.

BMI (ボディ・マス・インデックス) の計算方式と判定

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例 身長 160cm、体重 55kg の人では…

BMI = 55 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 21.5

一般的な BMI の判定

- 18.5 未満……………やせ
- 18.5 以上25未満……………普通体重
- 25 以上……………肥満

名古屋大学医学部教授の玉腰浩司先生たちの調査でも、速食いの人ほどBMIが高い傾向がみられることが、確かめられています。さらに、玉腰先生たちが愛知県の公務員約3,500人に行った調査から、速食いの人ほど、空腹時血糖値や血中インスリン濃度が高いこともわかりました。

インスリンは食事とったブドウ糖を処理するホルモンで、肥満するとその効きが悪くなり、血糖値が高くなったり、インスリンがたくさん分泌されるようになります。

インスリンが効きにくなると、糖尿病のほか、高血圧や脂質異常症のリスクも高まることが知られています。この調査では、速食いが、肥満かどうか（BMIが高いか低い）には関係なく、独立してインスリン濃度と関連していました。速食いは、メタボを促進する危険な食習慣といえます。

速食いの人は血糖値も高い



● 食べるのが面倒なものを選ぶ
魚は骨付き・尾頭付きを。煮魚より焼いたほうが食べるのに時間がかかります。肉なら骨付きカルビや、鶏肉の手羽料理などを。

● 硬い食べ物を選ぶ
肉ならハンバーグより厚めの肉のソテー、果物ならりんごや柿、和食のおかずならごぼうやれんこんの煮物など、硬くて噛む回数が多くなるものを選びましょう。

● 弾力のある食材もおすすめ
いかやたこ、あわび、こんにやくなど、弾力があり噛みごたえのある食材もおすすめです。

● 麺類・丼もの・お茶漬けにご注意
ラーメン、そばなどの麺類、丼もの、お茶漬けは、かき込んで食べがち。食べるときは「ゆっくり」を心がけて。



ゆっくりきれいに食べよう



メニューの選び方

ゆっくり食べてメタボ予防

身につけてしまった速食い習慣を改めるのは、そう簡単ではありません。そこで改善する工夫やポイントをあげてみました。

●監修/管理栄養士 池上 保子先生



「今よりゆっくり食べよう」といわれても、目標や目安がないと難しいかもしれません。そのような人は、

★1口20回以上噛んで食べる
★1食20分以上かけて食べる

を目標にしてはいかがでしょうか。

「20・20」を目標に、左のテクニックを参考に速食い改革に取り組みましょう。



食べ方を遅くするテクニック集



調理の工夫

● 食物繊維の多い食材を使う
食物繊維が多いほど、よく噛まないと食べられないので速食いが防げます。野菜類（とくに、れんこん、にんじん、ごぼうなどの根菜類）、きのこ類（とくに干しいたけはおすすめ）、海藻類や大豆食品を積極的に。

● 材料を大きく切る
▼ カレーや肉じゃがのじゃがいもやにんじんを大きく切り、肉もひき肉でなく厚切り肉やブロック肉を使いましょう。

▼ セロリ、グリーンアスパラガス、ふきなど、すじのある硬い野菜を多用し、大きく切って料理しましょう。

▼ 千切りサラダ
はスティック
サラダに、キヤベツは千切りにせずざく切りで。

● 違う素材を混ぜる
異なる素材を混ぜると、素材の違いを確認しようとして噛む回数がふえ、食べる時間が長くなります。たとえば……

▼ ほうれん草と噛みごたえのある小松菜をあえておひたしに。

▼ 白米に玄米を混ぜて炊く。ごぼうやきのこを入れた炊き込みごはんもOK。



ざっくり切ってスティックサラダに



食べ方のポイント

● はしをときどき置く習慣を
2〜3口食べたなら、いったんはしやフォークを置くように習慣づけると、自然と食べる速度もスローダウンできます。

● 「はし休め」の小鉢料理を食卓に
メインおかずのほか、に、きんぴら、大豆の煮物、おひたしなど、和風の鉢料理を少量用意しましょう。「はし休め」の言葉どおり、食べ方を遅くできます。

● 水分で「流し込む」のはやめよう
口に入れた食べ物を、お茶や汁物などで流し込むように食べるのは、速食いの人に多い悪習慣。流し込む食べ方は「禁じ手」です。

● よく味わって食事を楽しもう
味や風味を楽しみながら食べましょう。また、一緒に食べている人との会話を楽しんだりしながら食べるのもよいでしょう。



小鉢料理があるとスピードダウンに！



あなたは速食いになっていませんか？

速食いの人はたいていその自覚があるのですが、自分では気づいていない人がいるかもしれません。「自分は違う」という人も、左の項目に当てはまるものが多ければ、速食いになっている可能性があります。

こんな人は速食いの可能性が…

- ほかの人より早く食べ終わることが多い
- やわらかい食べ物が好き
- 丼ものや麺類など「ざつ」と食べられるものを好む
- 野菜、きのこ、海藻などの摂取量が少ない
- 魚は骨があつて面倒なのであまり食べない
- 噛んだ食べ物を汁物や飲み物で流し込むようにして食べる

