

# 速食い習慣が メタボを招く

「速食いはメタボを招く」とよくいわれます。

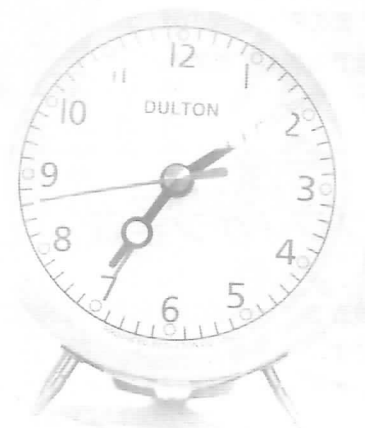
でも、忙しさを理由に、

なんとなく聞き流してしまっている人が多いのではないのでしょうか。

食べる速さと肥満の関係を知って、毎日の食習慣を変えれば、

あなたの体も大きく変わるかもしれません。

●取材協力/佐々木 敏先生 東京大学大学院医学系研究科教授



**速い人ほど「肥満度」が高い**

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1695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1005人と、平均48歳の中年男性3737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)。

「全体的に被験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？

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

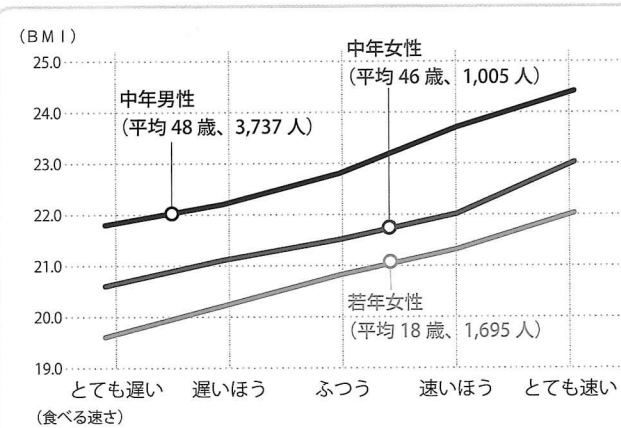
なぜ食べるのが速いほど肥満度が高くなるのか：その完全な説明は今後の研究成果を待たなければなりません。佐々木先生は、今、考えられる理由として2つをあげています。

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って、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「とても遅い」と答えた人と、「とても速い」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	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

ラーメン  
替え玉無料



### 速食いの人は 血糖値も高い

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が高い傾向が見られることが、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3500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、肥満にな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くなると、糖尿病のほか、高血圧や高脂血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が高いか低いか)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。