

## 志野医師からの一言：“早食い”は肥満の元？

さて、同じ量の食事を摂っても、食べ方によって太りにくいなんていうことが、あるのでしょうか？  
例えば食べる速さとか、食べる順番とかのことです。結論から言えば、炭水化物（糖質）が最も血糖値を上げやすいので、それをいかにゆっくり摂取するかが鍵になります。

よく言われるように、満腹感を得るまでにたくさん食べてしまいがちな、いわゆる“早食い”は肥満の元になります。特に炭水化物（糖質）によって血糖が急上昇すると、膵臓からインスリン（ホルモン）が多量に分泌されます。インスリンは血糖を下げてくれますが、糖を脂肪に変えて蓄える働きもありますので太りやすくなるわけです。同じ量を食べるにしても、よく噛んで食べること、会話しながら時間をかけてゆっくり食べることは結果的に、血糖値の急上昇を防ぎ、多少なりとも太りにくくします。

若い方など、がっつり食べたい人は野菜から食べましょう。野菜や海藻、きのこなどに多い食物繊維は糖の吸収を遅らせてくれます。脂質（油）や酢も糖の吸収を、ある程度遅らせてくれます。高齢の方はタンパク質の摂取も大切ですので、魚や肉から食べてみるのも良いでしょう。

食欲と健康の両立は難しいわけですが、以上のことを少しでも参考にして、楽しい食生活を送ってください。

（栄養に関してのお問い合わせは栄養科または外科外来にご連絡下さい。）

