

噛まないと太る！？

太っている人は早食いだ・・・よく耳にする言葉です。これは決して根拠のないことではありません。よく噛んで食べると、脳の「満腹中枢」が刺激されるので、ごく自然に食べすぎが防げます。つまり、噛む回数が多く、ゆっくり食事する人の方が肥満になりにくいという事なのです。一方、早く食べる人はあまり噛んでいません。いわゆる早食いの場合、胃の中がいっぱいになっても、脳の満腹中枢から「満足した」という信号がでないので、いつまでも食べ続けることになってしまいます。これでは太るのも当然。

実際、肥満症の治療法の一つに、「咀嚼法」があります。「食事の際、必ず一口30回以上噛みましょう。」というもので、意識的にゆっくり食べる習慣を身につけることで過食を防ごう、というものです。また、咀嚼にはジョギングと同じくらいの運動効果があります。食事をすると体が暖かくなりますが、これは、体内で「体熱産生」というものが起こり、蓄えられている糖分がエネルギーに換わるからです。この体熱産生を高める方法が、「よく噛む」ことなのです。噛むことは私たちが想像する以上に大変な運動量なので、よく噛んで食べる人は太りにくい、とっていいでしょう。

咀嚼刺激によって活性化する「神経ヒスタミン」という物質には、満腹信号にかかわるだけでなく、体にたまった脂肪組織の分解を促進する働きがあることもわかってきました。ダイエットに興味がある方は、無理に食べることを我慢するより、よく噛んで食べる習慣をつけた方が効果的、といえそうです。

