



子どもの太るサイクル



～噛んで健康な体をつくらう～

肥満と食習慣は深い関係があります。たとえば早食い。

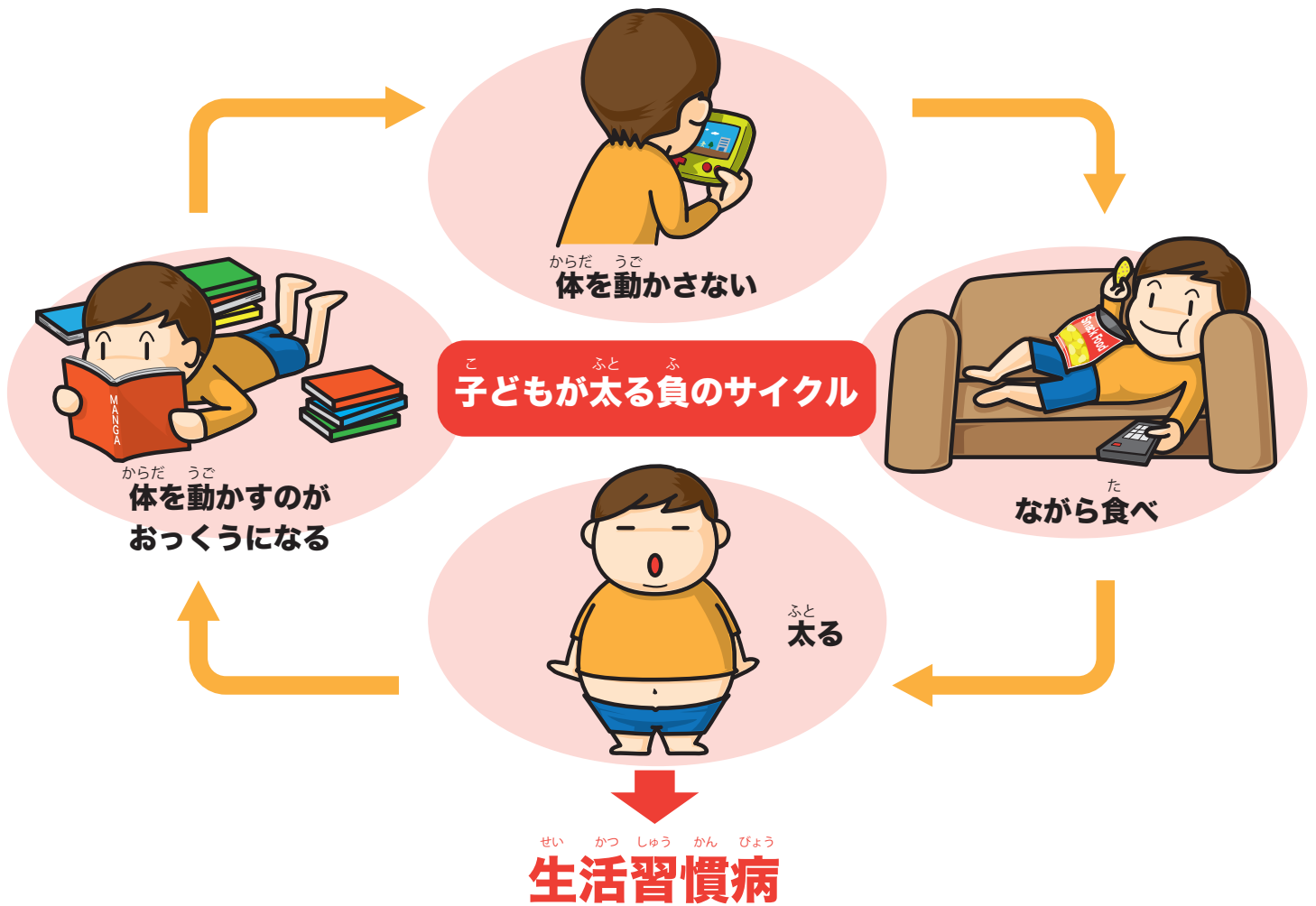
噛む回数が少ないと満腹感が得られないため、つい食べすぎてしまいます。

さらには、どんどん太っていく“負のサイクル”にはまってしまう危険性もあるので注意が必要です。

太りやすい食習慣

早食い・よく噛まない・一口の量が多い

噛む回数が少ないと、満腹感をつかさどる伝達物質ヒスタミンが分泌されにくくなるため、結果的に食べすぎにつながります。



近年、肥満が原因の1つとされる生活習慣病（糖尿病、高血圧、動脈硬化）の低年齢化が問題になっています。

たとえ発症しなくても、幼少期の肥満は成人後の生活習慣病の引き金になりえます。

健康な人生を歩むために、よく噛む食習慣を幼少期から身につけて、肥満を予防しましょう。