

少ない量でお腹いっぱい？

# 噛むこと と 満腹感



食べ物をよく噛んで食べると、少ない量でもお腹がいっぱいになるって知ってますか？

食欲は、脳にある「満腹中枢」という器官がコントロールしています。じつはここが刺激されると、“お腹いっぱい”と感じるようになります。

## 何が満腹中枢を刺激するの？

### 血糖値が上がる

食事による血糖値の上昇は、でんぷんの消化吸収速度に大きく関係しています。よく噛む = そのぶん唾液がたくさん分泌され、食べ物に含まれるでんぷんが糖に素早く分解されます。

### 脳内物質が分泌される

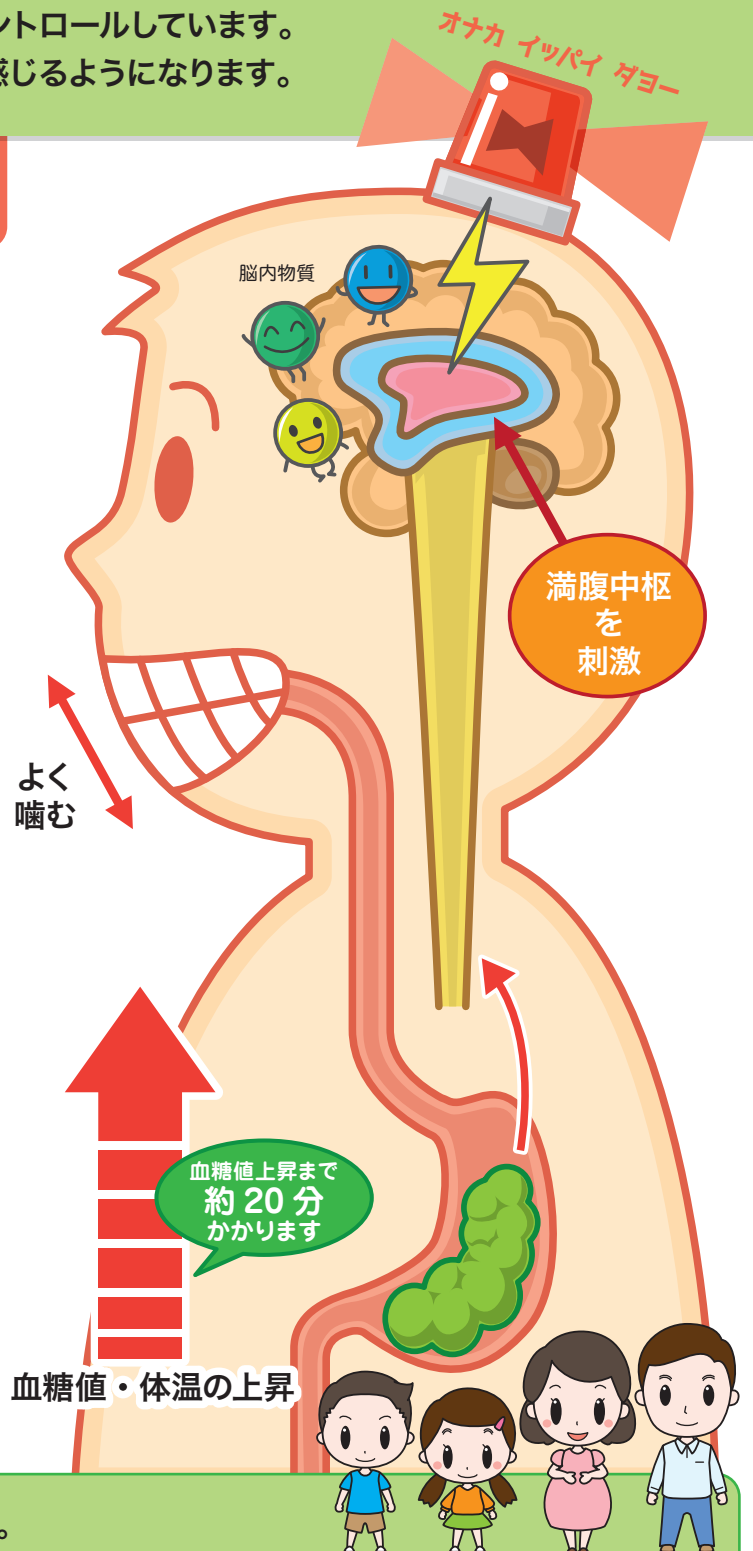
時間をかけてよく噛むことで、満腹中枢を刺激する脳内物質“ヒスタミン”や“セロトニン”、食欲抑制ホルモン“レプチン”が脳内に分泌されます。

### 体温が上がる

体温の上昇も満腹中枢に刺激を与えます。よく噛んで食事をすると消化液の分泌や消化活動が盛んになり、体温が上昇します。暑いと食欲が無くなるのはこのためです。

### 食べた物が胃を刺激する

胃がふくらんだ刺激と、食べ物によるある程度の重量感が満腹中枢を刺激します。しかし、あまり噛まずに量だけ食べると、満腹中枢の刺激に時間がかかり、結果的にたくさん食べすぎてしまいます。



噛む習慣は、肥満治療の現場でも指導されています。

まずは、いつもと同じ量をひと口30回噛んで食べてみてください。満腹度が実感できると思います。柔らかいものばかりでなく、噛みごたえのある食品を選ぶことも大切なポイントです。