

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

252号 早食いは肥満の元

2回シリーズの2回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

今週からは、「早食いは肥満の元」と題して2回シリーズでお伝えいたします。

251号 2回シリーズの1回目（6月29日発行）

1. 肥満によって引き起こされる病気

短編（科学のよもやま話）第165（7月6日発行）

◎漢方薬によるダイエット

252号 2回シリーズの2回目（今週号）

2. 早食いを改善するポイント



252号 早食いは肥満の元

2. 早食いを改善するポイント

2回シリーズの2回目

2. 早食いを改善するポイント

(1) 早食いが、肥満につながる原因

食べた物が胃の中にたまると、「胃の中に食べへ物はいって来たよ」という信号が脳の満腹中枢に伝えられます。そして、満腹感を生じるようになるまでには、食事を始めてから20分ほどかかります。

早食いの人は、満腹感を自覚する前に、必要以上の量を食べてしまいます。

(2) 早食いを改善するポイント

A. 食べ方を工夫する

ゆっくり食べることに慣れるまでは、噛む回数を数えたり、時々箸を置いて噛むことに集中するようにしましょう。

B. 食物繊維の多い食事にする

歯ごたえのあるもの、例えば、れんこんやゴボウなど食物繊維の多い野菜を取り入れましょう。また、主食は白米だけではなく、玄米を混ぜることで噛み応えが増しますので、早くは食べられなくなります。

C. 味付けを薄味にする

濃い味付けでなければ、おいしくないという感じの方は早食いになりやすい傾向にあります。薄味でもおいしいと感じるため

には、口の中で良く噛むことにより食材が持っている素材の
おいしさを感じることができます。

また、塩分以外の調味料を利用することにより、薄味でもおい
しく食べられる工夫する。

◎焼き魚には、かんきつ類の絞り汁を利用する。

◎酢、ショウガ、シソ、ミョウガ、セロリ、ニンニクなどの
香味野菜を取り入れる。

◎こしょう、山椒、わさび、などの香辛料を取り入れる。

◎市販の「だし」には塩分が含まれていることが多いのです
ので、天然のだし（昆布・カツオ節・干しシイタケ）を
取る。

「だし」のうまみ成分が、薄味の物足りなさを補ってくれ
ます。

D. 食べるのに時間のかかる食材を取り入れる

食べるのに時間のかかる食材、例えば、殻つきの貝類や殻つき
エビ、お頭付きの魚などを食卓のせる。

E. 会話をしながら楽しく食事をする

家族で会話を楽しみながら食事をすることも、とても大切です。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—
[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ
1980年に薬局を創業。
2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、
全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。
2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完
成させる。
現在は、当店HPにて公開中

登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学
的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく
平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけ
の主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果に
ついて、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、
著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、この
メルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していた

だけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。
