

*****2012. 06.22*****

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第164号

「早食いは太る」実証



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。
昨年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。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



*****2012. 06.22*****

短編（科学のよもやま話）第164号

「早食いは太る」実証

◎早食いは「肥満の元」実証 遅い人と比べ平均5.8キロ差

「とても速い」>「とても遅い」・・・「早食いは太る」実証

◎女子大生1700人の生活習慣を解析——食物繊維摂取量が原因か

国立健康・栄養研究所などの研究グループが全国の女子大生を対象に実施
した大規模調査で、早食いの人ほど太っている傾向があることが明らかにな
った。とても速く食べる人は、とても遅く食べる人より平均5キロ以上、

体重が重かった。「早食いは肥満の元」という言い伝えが実証される結果となった。

調査は97年に全国22大学の18歳の女子大生を対象に実施した。食べる速さのほか、身長・体重、食事の内容、生活習慣について聞いた。回答した1744人のうち、摂取カロリーが過多や過少な人、生活習慣についての回答が不十分な人を除く1695人分のデータを数年がかりで解析した。

食べる速さは「とても遅い」「比較的遅い」「普通」「比較的速い」「とても速い」の5段階で、自己申告してもらった。申告の確からしさを調べるため、1大学(222人)で友人にも評価してもらったところ、9割以上が本人の申告とほぼ一致した。

解析の結果、身長と食べる速さとの相関関係がなかった一方、「とても速い」と答えた人の平均体重は55.4キロ、「とても遅い」は49.6キロで、5.8キロの差があった。体重(キロ)を身長(メートル)の2乗で割った体格指数BMIは「とても速い」が22.0、「とても遅い」が19.6で、ゆっくり食べる人ほどやせている傾向があった。

1日当たりの摂取カロリーは早食いの人ほど多く、摂取カロリー当たりの食物繊維の量は遅食いの人ほど多かった。また、早食いの人ほどダイエットに取り組んだ経験のある割合が高かった。運動習慣やたばこなどの生活習慣と食べる速度との関連はなかった。

研究は「生活習慣や運動量などのばらつきが少ない」との理由から女子大生を対象にした。

同研究所の佐々木敏・栄養所要量企画・運営リーダーは、遅食いの人ほど食物繊維の摂取量が多いことに注目し、「早食いの人たちは、食物繊維の少ない速く食べやすい食事をしているため、満腹感を感じる前に必要以上に食べてしまうのではないか」と話している。

(出典：毎日新聞)

◎来週からの新シリーズについて

「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(7月13日発行)

2. 早食いを改善するポイント

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます(一部を除く)。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

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

—[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 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

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。

=====