

何をするにも健康が資本。脱メタボ！

# 速食いはメタボになりやすい!?

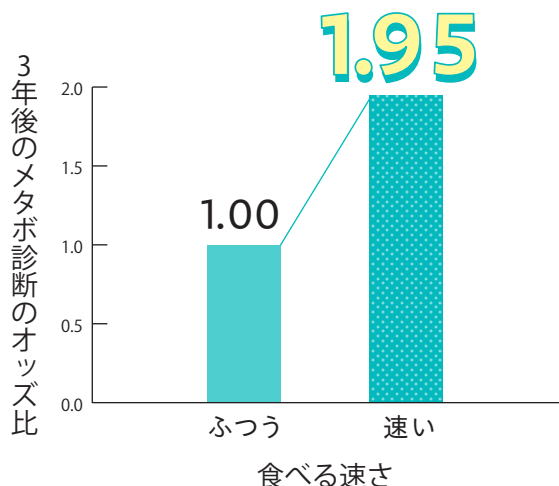
「速食い」は「早食い」と表記されることが多いですが、食べるスピードが速いことを正確に表現するため「速食い」としています。



## 速食いしがちだと、どうなるの？

食べる速さは肥満と関連することがわかっています<sup>1)</sup>。

また、食べる速さが「速い」人は、「ふつう」の人に比べて3年後にメタボリックシンドロームと診断された割合が増加することが報告されています<sup>2)</sup>。



## どうして速食いはメタボになりやすいの？

食べるのが速いと、食事量や摂取エネルギー(カロリー)が多くなりやすいことが報告されています<sup>3)</sup>。摂取エネルギーが多いことで肥満になりやすく、また、同程度の体重増加であっても、速食いだと、よりメタボリックシンドロームになりやすいことも示唆されています<sup>2)</sup>。



## こんなことはありませんか？ 例えば・・・



- 思ったよりも食べ過ぎたなと思うことが多い
- あまり噛まなくてもよいもの(めん類など)を選びがちである
- 会食の時、他の人より早く食べ終わってしまう
- 食事を味わって食べることがあまりない

改善のヒントは…



1) Int J Obes (Lond). 2015;39:1589  
2) Nutrition. 2020;78:110962  
3) Am J Clin Nutr. 2014;100:123

何をするにも健康が資本。脱メタボ！

# 「これならできる！」から始めよう 速食い習慣の改善

「速食い」は「早食い」と表記されることが多いですが、食べるスピードが速いことを正確に表現するため「速食い」としています。



大事なことだと思うけれど、  
忙しくて時間がとれない。

これまでずっとこの  
食べ方だから、無理でしょう。

これまでの習慣を変えるのは難しい！

確かにそうです。しかし、その習慣も自分で  
身に付けた習慣です。改善のための

**5つのSTEP**に取り組んでみましょう。

新しい習慣を身に付けることができます！

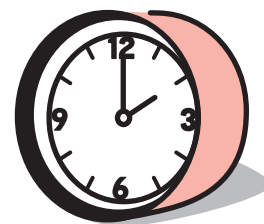
## 速食いを改善する5つのSTEP

- STEP 1** まずは、今の自分を知る（食事にかけた時間を把握する）
- STEP 2** 小さな目標を立てる（いつもより1分長くする、などでOK!）
- STEP 3** 目標達成に向けて記録をつける（食事にかけた時間を記録する、など）
- STEP 4** 目標を実行した後の変化を振り返る（どんな小さな変化\*も見逃さずに）
- STEP 5** 実行したことを人に話す（よかったことは他の人に共有してみましょう）

\*小さな変化：例えば、「食事がおいしく感じられる」「他の人との食事の時間が楽しくなった」「今までより少ない量で、お腹いっぱいになる」「がつがつした食べ方が改善された」など

## 目標達成のコツ

- 一緒に食事をする人より、先に食べ終わらない
- 食べるのが遅い人のペースに合わせる
- スマホやテレビを見ないで、食べることに集中する
- 一口の量を減らして、よく噛むことを意識する
- 一口一口を味わうことを意識する
- 一口あたりの噛む回数を決める（例：一口30回噛む）
- 時々、箸を置く
- 噛み応えのある料理・食事を選ぶ



他にも、速食い防止のコツを見つけてみましょう

改善が望ましい理由は…