

食と健康について様々な情報が飛び交うなか、自分に必要な情報をどのように活用するかが大切になっています。「情報を正しく判断し、健康に暮らしたい」そんな願いを込めた、東京大学大学院 特任助教 児林聡美先生の連載です。

## ゆっくり食べようの真実は？

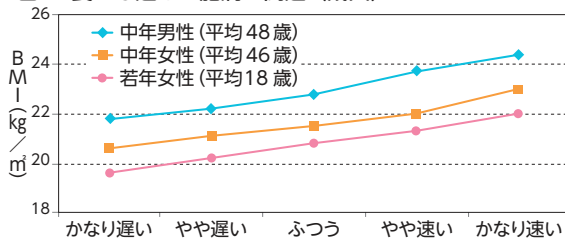
ゆっくり食べましょう、と聞いたことがある人は多いでしょうか。そうするのがいいのは当たり前だと思われるかもしれませんが、では、なぜゆっくり食べたほうがよいのか、言えるでしょうか？実は、この問いに科学的根拠をもって答えられるようになってきたのは最近のことなのです。

### 速食いと肥満の関係

速食いと関連がある健康状態として、肥満が知られています。図1は速食いと肥満の関連を成人で調べた結果です(文献1、2)。BMIはボディ・マス・インデックスという指標で、体重(kg)を身長(m)で2回割り算して計算される値です。身長の違いに関わらず肥満の度合いを調べることができ、25を超えると「肥満」とされます。この図から、食べる速さが「かなり遅い」群に比べて「かなり速い」群のほうが、BMIが大きく、特に中年男性では肥満の基準である25に近づいていることがわかります。

この理由のひとつとして、速食いの人はよく噛まなくても食べられるようなものを食べていて、それが肥満に影響している可能性があります。実際に、図1の対象者のうち若年女性では、早食いの人ほど食物繊維摂取量が少ないことがわかっています(文献2)。そして、食物繊維が少ないことが、肥満になりやすい要因のひとつと考えることができます。

図1. 食べる速さと肥満の関連 (成人)



食べる速さが速ければ速いほど肥満の指標であるBMIの値が高くなっています。この理由として、食べるのが速い人は、食物繊維などの肥満を防ぐ栄養素の摂取量が少なく、よく噛まずに食べられるものを食べている可能性が挙げられます。



こばやしさとみ  
児林聡美

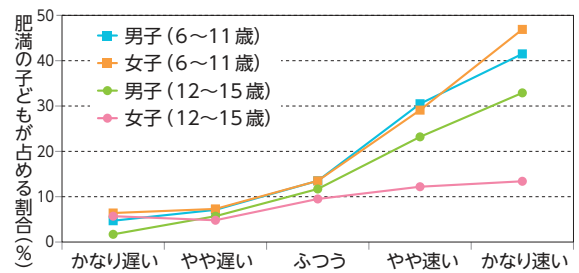
九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学\*を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。

\*参考文献：「佐々木敏の栄養データはこう読む！」(佐々木敏(著) 女子栄養大学出版社 2015)

### 影響は子どもたちにも

一方、大人だけではなく、子どもの肥満も深刻です。そして、食べる速さは子どもの肥満の出現率にも強く関連していることが、沖縄の小中学生を対象に行われた研究で明らかになっています。図2で示したように、食べる速さが「かなり遅い」子どもたちに比べて、「かなり速い」子どもたちの肥満の割合は、小学生も中学生も、男女ともに多くなっていて、とくに中学生男子では19倍となっていました(文献3)。この場合は大人と違って、食物繊維などの食事の内容には影響がないことが分かっています。

図2. 食べる速さと肥満の関連 (沖縄の小中学生)



小中学生でも食べるのが速い子どもほど、肥満の割合が多くなっています。ゆっくり食べようのメッセージは、特に子どもたちに伝えるべきものなのかもしれません。

### ゆっくり食べましょう

食卓に並べられた食べ物は、どんなふうになら、どのように料理され、どんな味がするのか、そんなことを語りながら目の前にある食事をゆっくりいただくことが、健康を守るひとつの秘訣なのかもしれません。さあ、みなさんのご家庭でも、ゆっくり食べるための食卓づくり、始めてみませんか。

- 参考文献
1. Otsuka R, et al. J Epidemiol 2006; 16: 117-24.
  2. Sasaki S, et al. Int J Obes Relat Metab Disord 2003; 27: 1405-10.
  3. Murakami K, et al. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2012; 58: 247-52.