

ほけかんだより2022 夏号

『早食い』って、どうして悪いの？

大分大学保健管理センター 准教授

加隈 哲也

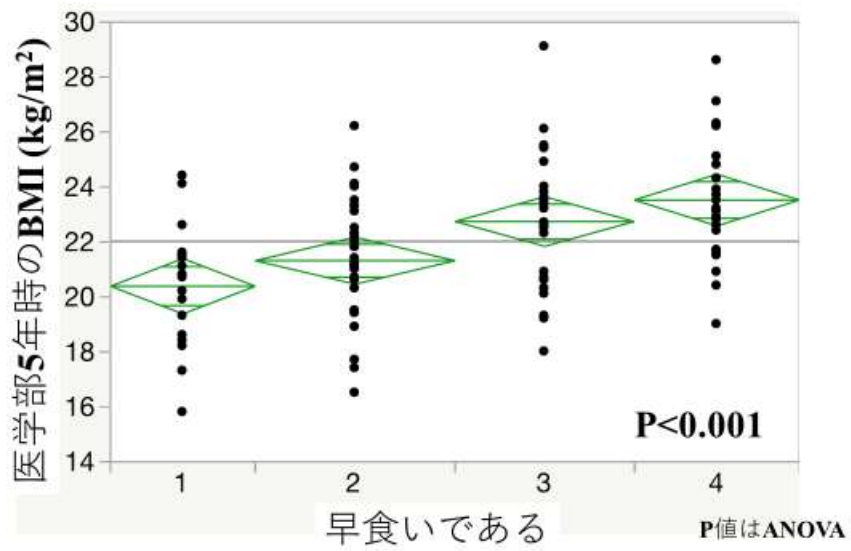
早食いが「くせ」になっている方はいませんか？慌ただしい生活では、食事の時間の短縮で、帳尻を合わせてしまうものです。早食いをする、肥満や糖尿病になるといった報告がたくさんあります。一方で、「早食いをする時があれば、そうでもないときもある」というのが、多くの皆さんの意見かもしれません。

医学部5年生 100名の食行動を調査した際のデータを紹介します。肥満症患者の食行動を調査する目的で作られたアンケートを医学部の学生に実施したものです。特徴は「ある・なし」の2群ではなく、図に示す通りの、1から4で答えることにあります。つまり、この数字が大きいと、その食行動は習慣性が高いことを意味しています。質問は55項目ありますが、早食いのデータのみを提示します。

さて、2の「時々そういうことがある」という方でも、すでにBMIが高くなっており、その自覚が強い人ほど、BMIが段階的に高くなっていることがわかります。つまり、「早食い」というのは、体重増加に対して、極めて強い因子であり、時々そういうことがあると思っている方はすでに体重増加が始まっていると解釈できるわけです。

実際に、早食いを改善する指導は「咀嚼回数」をあげるくらいしかありません。しっかりと噛むことによって、食材の新たな味を発見するかもしれません。食事時間は最低でも20分以上、とるようにしましょう。

図 早食いの自覚と現在の体格指数 (BMI)



1: そんなことはない、2: 時々そういうことがある、3: そういう傾向がある、4: 全くその通り