

～親子で気をつけたい生活習慣～

意外と怖い、夕食後の間食

夕食後に、水やお茶以外のものを食べる習慣は、健康にとって望ましくありません。主な理由は以下の3つです。



①肥満の原因になる

夕食の後は、1日の中でも運動する量が少ないため、体の中のエネルギーを使いにくい時間帯です。さらに、ホルモンの影響で体に脂肪をためこみやすい時間帯ということもあり、夕食の後の間食は肥満の原因になりやすいのです。

②虫歯になりやすい

よだれは歯を虫歯菌から守る働きがありますが、夕食の後はよだれが出る量が少なくなります。そのため、夕食の後に間食すると、虫歯菌が出す酸から歯を十分に守れず、虫歯になる危険があります。

③睡眠の質が悪くなる・胸やけ・胃もたれが起こる

夕食の後に間食して寝る時間までに消化が終わらない場合、残った分は寝ている間に消化されます。すると、脳が消化の信号を送るためしっかり休まず、朝すっきり起きられないこともあります。消化の方も、寝ながら消化するため、きちんと消化ができず、起きた時に胃もたれや胸やけが起こることもあります。



よく噛んで食べましょう！

根室市は、他の町と比べて、食べるのが早い人が多いことがわかっています。今よりもしっかり噛んで、ゆっくり食べることを意識しましょう。

よく噛むメリット①

～太りにくい～

人は満腹感を感じるまで20分間かかるそうです。早食いは、食べすぎの元！よく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎます。

よく噛むメリット②

～消化に良い～

よく噛むと、よだれが良く出て食べ物も細くなるため、消化しやすくなり栄養素の吸収が良くなります。

よく噛むメリット③

～脳が活性化する～

噛むと脳の血流が良くなります。リラックス効果もあるようで、野球選手がガムを噛むのもそのためだそうです。

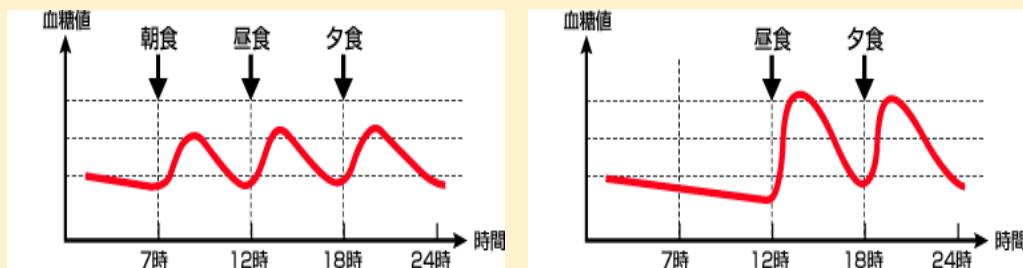


朝ごはんを食べないと起こる悪いこと

朝ごはんを食べる時間がない、朝はお腹が空かない、ダイエットなどを理由に朝ごはんを食べないという方も少なからずいらっしゃるようですが、朝ごはんを食べないとみなさんの体に悪いことが起きてしまうかもしれません。いったいどのような悪いことが起こるのでしょうか？

● 糖尿病になりやすい (血の糖分が多い病気)

下の図は、1日の血の糖分の量を表したグラフです。



↑ 1日3食食べた日の血糖値

↑ 朝食を欠食した日の血糖値

* 日本医師会 HP から抜粋

1日3食食べた日と比べると朝ごはんを欠食した日の血の糖分はとても高くなっています。

血の糖分が急に高くなると、血の糖分を下げるホルモンがたくさん必要になるため、体の負担が大きくなります。その負担が積み重なるとそのホルモンが効かなくなり、血の糖分が下がらなくなってしまいます。糖尿病になると様々な合併症にかかる危険性も高くなります。

● 脳出血や心臓病が起きやすい

朝ごはんを食べないと、肥満や糖尿病だけでなく、高血圧 (血圧が高くなる病気) や高コレステロール血症 (血の脂分が多くなる病気) になりやすくなります。それらは脳出血 (脳の血管がやぶける病気) や心臓病 (心臓の血がうまく流れなくなる病気) を起こしやすくする大きな原因です。

朝ごはんを食べない人は、毎日朝ごはんを食べる人と比べて、脳出血を起こす危険が約4倍、心臓病を起こす危険が約3倍高いということがわかっています。



● 太りやすい

ダイエットのために朝ごはんを抜いているという人を見かけますが、それは逆効果です。なぜかという、朝ごはんを抜いて、1日2食になると、体に脂肪をつけるホルモンが過剰に働き、1日3食食べている時より脂肪がつきやすくなるからです。

また、2食分のエネルギーしか取れていないと、筋肉が減少してしまいます。そうすると、消費できるエネルギーが減り、ダイエット前より、太りやすい体になってしまうため太りやすくなります。

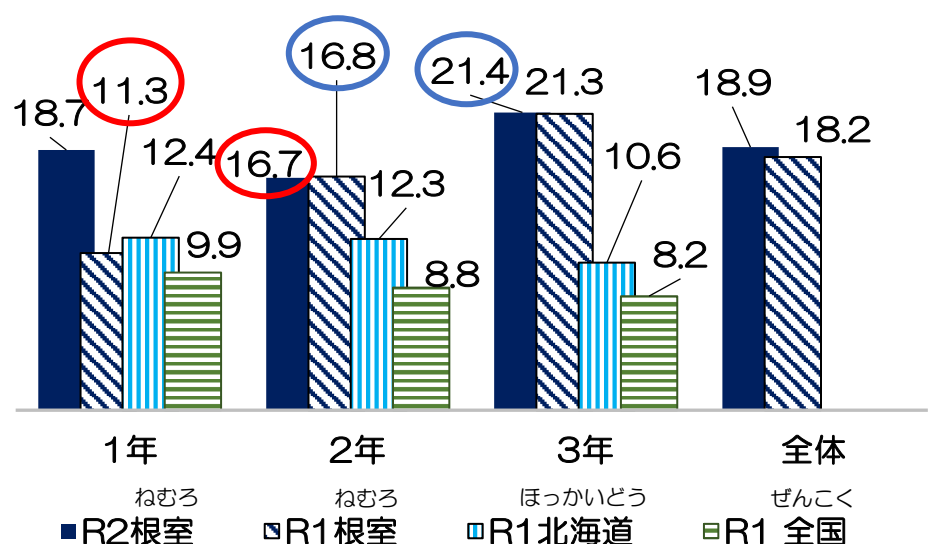


中学生の肥満傾向

今年度の肥満度調査の結果、2年生と3年生の肥満度が増加しています。(11.3% → 16.7%) (16.8% → 21.4%)。

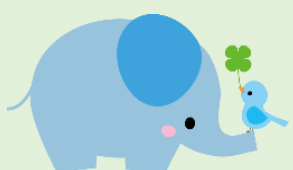
食事は、「よく噛んで食べること」、「バランスよく野菜もきちんと食べること」に注意しましょう。食事を抜くなどの無理なダイエットは禁物です。

肥満傾向生徒の学年別出現率 (%)



健康について悩みや相談がある時は

お気軽にご相談ください



ねむろ市役所

保健課健康推進担当

TEL: 0153-23-6111