

早食いは「肥満」につながる

国立健康・栄養研究所×摂津市

市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査（摂津スタディ）結果

第2弾

昨年（令和6年）の2月～4月に18歳以上の市民を対象にアンケートを実施し、1万4千人を超える回答がありました。調査の結果について、第1弾（広報せつつ10月号（令和6年））では「運動」に関する結果をお伝えしました。第2弾では「栄養・食生活」に関する結果をお知らせします。

問合せ 保健福祉課、国立健康・栄養研究所 ☎090（9867）6384へ（平日午前10時～午後3時）

健康な身体は、正しい栄養から
「栄養・食生活」とは、生命を維持し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない行為です。そして、栄養・食生活は、多くの生活習慣病や高齢期の健康障害との関連が深く、身体的な健康という点からは、健康維持に必要な栄養素などを摂取することが求められています。

アンケート結果第2弾① 「ほぼすべての年代で早食いはど肥満者の割合が多かった」

栄養・食生活に関するアンケート結果から、男女ともに、ほぼすべての年代で、食べる速さが速いと肥満者の割合が多い傾向がみられました。特に若い男性で、その傾向が顕著でした。

※肥満とは、身長と体重から算出される身長あたりのBMI（体格指数）を用いて判断されます。BMIが25以上の人は肥満に分類されます
BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

ワンポイントアドバイス

速く食べることで、肥満を引き起こす可能性があります。他の人より食べる速さが速い人は、意識的に

**アンケート結果第2弾②
「食べる速さが遅い人・速い人は、ふつうの人よりフレイルの割合が高かった」**

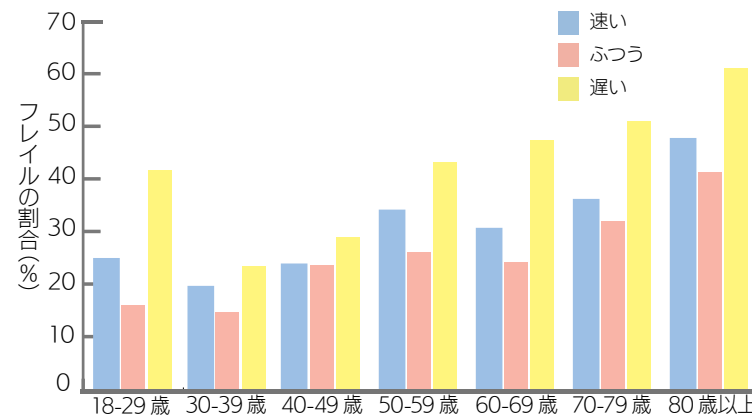
フレイルとは、年を取るにつれて体の機能が衰えはじめる状態のことです。この状態は高齢期の問題だけでなく、働く世代にも一定割合いることがわかってきています。「運動」「栄養」「口腔」「社会・心理」の4つの機能が低下して起こると言われています。※フレイルについては、本紙17ページもご覧ください

今回のアンケート結果では、食べる速さが遅い人や速い人は、ふつうの人よりフレイルの割合が高い結果でした。

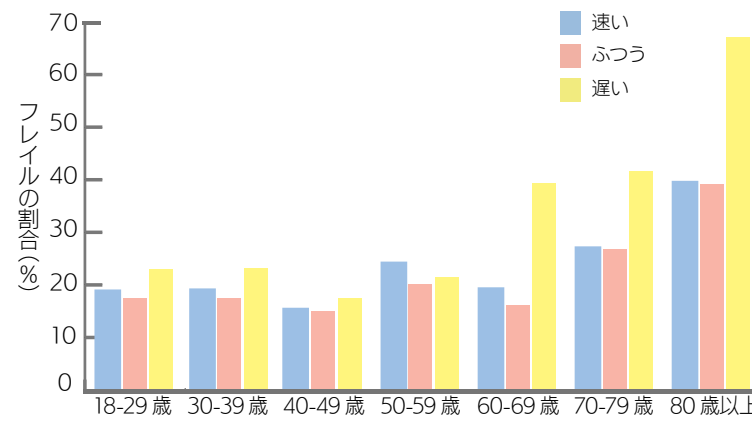
「食べる速さが遅い人」にフレイルの割合が高いのは、噛む、飲み込むなどの口腔機能が低下し、食べる速さが遅くなっているためである可能性があります。

一方、「食べる速さが速い人」もフレイルの割合が高い結果でしたが、現時点では十分な理由は分かっていません。フレイルは「社会・心理」の低下により引き起こされます。

食べる速さとフレイルの割合（男性）



食べる速さとフレイルの割合（女性）



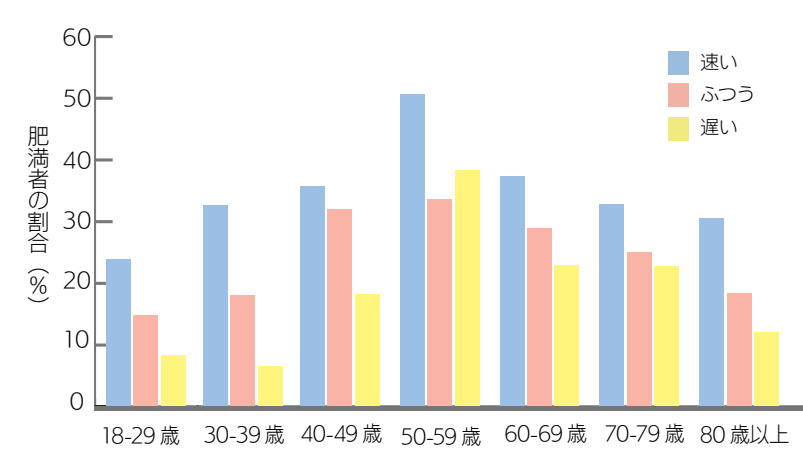
く嚙んで食事をしたり、人と一緒に会話をしながら食事をするすることで、食べる時間も適度な速さになります。

早食いと肥満に関するQ&A

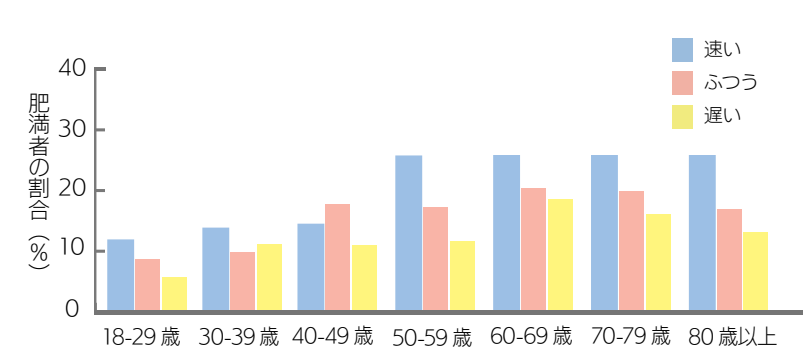
Q 食べる速さが速いとなぜ肥満になりやすいの？

A 脳の満腹中枢が「満腹感」を得るのに、食べ始めてから15～20分ほどかかると言われています。食べる速さが速いと、満腹感が得られ

食べる速さと肥満者（BMI ≥ 25）の割合（男性）



食べる速さと肥満者（BMI ≥ 25）の割合（女性）



れる前に多くの食事をとってしまいがちになり、結果的に摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながると考えられています。

よく噛んで食べるとどんな効果があるの？

A よく噛むことによりホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられ、血糖値の上昇を抑えます。また、ゆつくり味わうことで、うす味・適量で満足感を得られると言われています。

よく噛んで食事を楽しみましょう

速く食べることと肥満の関係は、「速く食べるほど肥満の割合が多い」という今まで言われている傾向が摂津市民にも見られました。

今回のアンケート結果から、よく噛んで誰かと一緒に食事をすることで、適切な食事時間を確保することが大切だということが見えてきました。普段の食卓で、いつも以上に「噛んで食べる」ことを意識し、時には誰かと食事の時間を共有し、楽しい食卓づくりを始めてください。

市では、学校の授業や地域のリハサロなど、いろいろな場所で「食育」の取り組みを実施しています。市ホームページやクックパッドでも、食育のコラムやレシピを公開しています。ぜひ、日々の食事の参考にしてください。

最新情報は
こちらから



△同研究所
「縦断調査」
ホームページ



△コラム
食育



△食育コラム
いいね！



△バック
パッド