



さんじゅう

ハッピーかみんぐ30

ハッピー
かみんぐ **30**

一口**30**回よく噛んでおいしく味わおう

食事**30**分後に意識してからだを動かそう



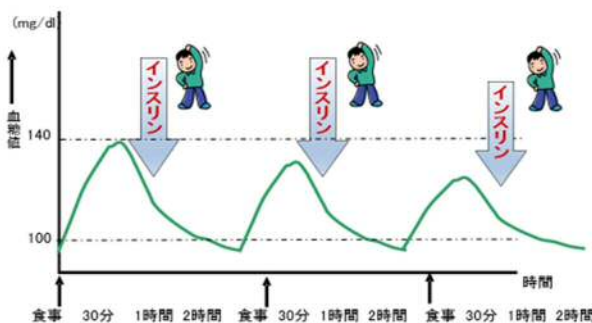
<30回かむことの効果>

- 脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを抑制する。
- 食べ物が唾液とよく混ざること消化を助け、必要な栄養素が細胞に届きやすい。
- 咀嚼した物が断続的に腸へ届き、ブドウ糖が少しずつ吸収されるため、食後高血糖の急激な上昇が抑えられる。
- 噛む行為が脳を刺激することで脳を活性化し、体内リズムを整える。
- だ液の分泌が歯の自浄作用を促し、歯周病の防止につながる。

噛む回数を増やすコツ

- ◎ ひとくちの量を減らす。
- ◎ 食事の時間に余裕をもつ。
- ◎ まずは噛む回数を5回増やす意識をする。
- ◎ 食材を大きく厚めに切る。
- ◎ 歯ごたえのある食物繊維が豊富な食品を選ぶ。
- ◎ 食材本来の味を味わえるように薄味にする。

<食後（30分）高血糖を運動で下げる>



- ブドウ糖は体を動かすエネルギー源なので運動することで糖を消費する。
- 食後 30分～1時間の時間帯に運動することで、インスリンをたくさん使わなくても糖を消費できる。

からだを動かす

- ◎ 運動でなくても、家事・仕事等で普段から身体をよく動かしているとインスリンの効きがよくなる。
- ◎ 筋トレをして筋肉を増やしておく、糖を貯める量が増える。
- ◎ ウォーキングなどの全身を使う有酸素運動、室内での「その場足踏み」でもOK!

*医師に相談の上、適切に行ってください。