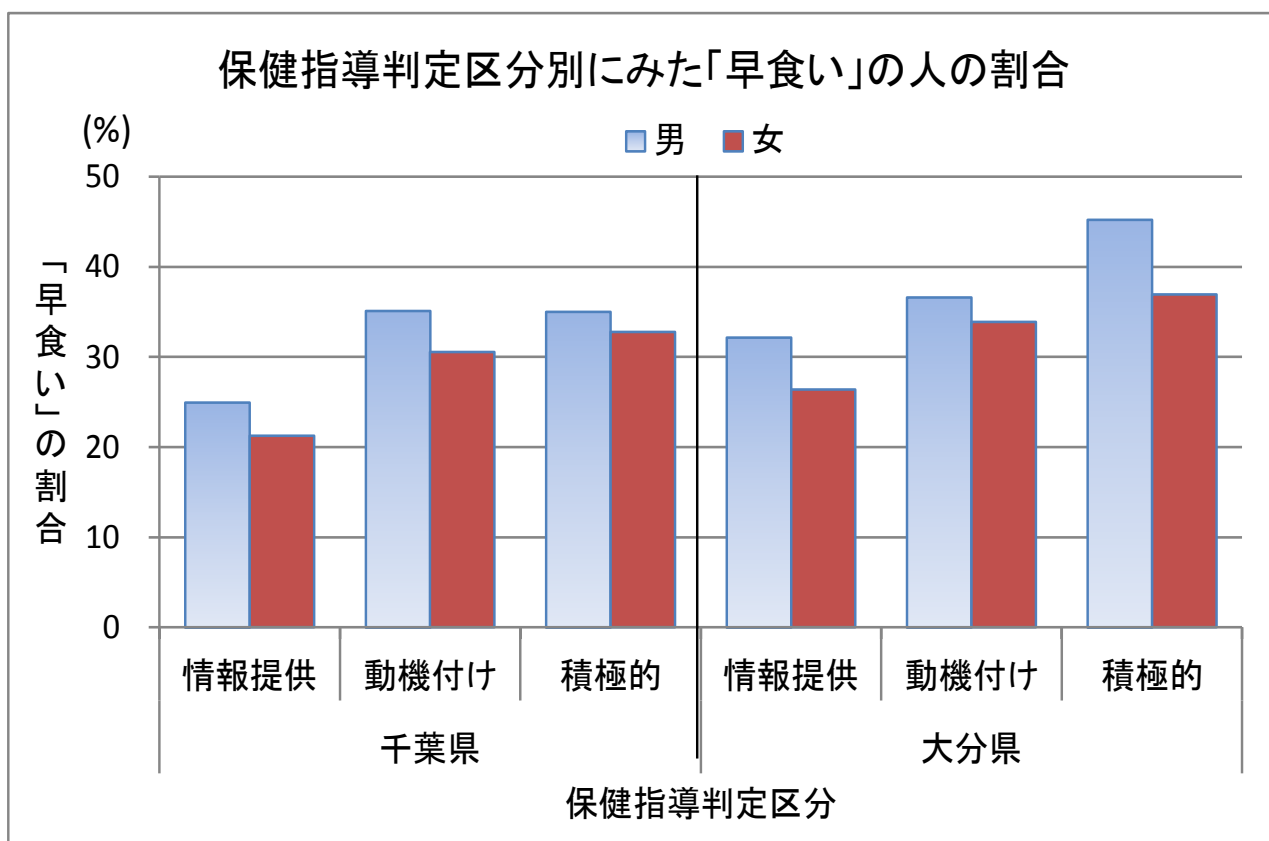


「早食い」の習慣を見直しましょう

～「メタボ」判定の人には「早食い」が多い～



「早食い」は肥満やメタボ（メタボリックシンドローム）の原因の1つとされています。上の図は、平成20（2008）年度に千葉県と大分県の特定健診で得られた約20万人分のデータより、特定健診における保健指導判定区別に「早食い」の人^{【注1】}の割合を比較したもので、県・男女を問わず、「メタボ」の基準に該当する人^{【注2】}では、「早食い」の人の割合が多いことがわかります。

【注1】 食べる速さを「速い」と思っている人の割合

【注2】 保健指導判定区分の「動機付け」（動機付け支援群）と「積極的」（積極的支援群）

早食いをチェック！

スタート

あてはまるもの一つに
○をして下さい。

①お腹いっぱいになるまで食べますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

②食べる速さはどのくらいですか。

- 1. かなり速い
- 2. やや速い

- 3. ふつう
- 4. やや遅い
- 5. かなり遅い

③何でも噛んで食べることができますか。

- 1. 何でも噛んで食べることができる
- 2. 一部噛めない食べ物がある

3. 噛めない食べ物が多い

- 1. 何でも噛んで食べることができる
- 2. 一部噛めない食べ物がある

3. 噛めない食べ物が多い

よく噛んで食べることを
目標にしましょう。

歯科医院に行くことを
お勧めします。

今までどおり、ゆっくり
よく噛んで食べましょう。

歯科医院に行くことを
お勧めします。

歯の状態を確認しましょう。
次の質問④～⑧をチェックしてみてください。

➤ 歯の状態を確認しましょう

あてはまるもの一つに○をして下さい。			
④	入れ歯を使用していますか。	1. 抜けた歯は多いが、 使用していない。 2. 使用している。 入れ歯の調子は悪い。	3. 抜けた歯がない／少ない ため使用していない。 4. 使用している。 入れ歯の調子は良い。
⑤	放置したむし歯やかぶせものが 取れたままの歯がありますか。	1. はい	2. いいえ
⑥	歯や歯ぐきに痛みがありますか。	1. はい	2. いいえ
⑦	歯がぐらぐらしますか。	1. はい	2. いいえ
⑧	過去1年間に、歯科医院を受診 しましたか。	1. 受診しなかった。	2. 治療のために受診した。 3. 健診のために受診した。

一つでも○があれば、歯科医院に行くことをお勧めします。

ゆっくりよく噛んで食べることを目標にした人に！

➤ 食べ方を確認しましょう

あてはまるもの一つに○をして下さい。			
①	あまり噛まないで食べる人が多いですか。	1. はい	2. いいえ
②	一口量が多いほうだと思いますか。 (口一杯に頬張って食べますか。)	1. はい	2. いいえ
③	食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて 食べていますか。	1. はい	2. いいえ

一つでも「はい」に○があれば、食べ方を見直してみましよう。

➤ ゆっくりよく噛んで食べるために

①あまり噛まないで
食べてしまう



- ・噛む回数の目標をたててみる。(例. 一口 30 回噛む)
- ・形がなくなったら飲み込む。

②一口量が多い



- ・丸かじりせず、小さく分けてから食べる。
- ・小さいスプーンを使う。
- ・箸で取る量はいつもより少な目に。

③次から次へと口に入れて
食べてしまう



- ・先の食べ物を飲み込んでから次の物を口に入れる。
- ・はし置きを使う。
- ・一口ごとに箸、スプーンなど食べるための道具を置く。

～ゆっくりよく噛んで食べたか毎日記録してみよう～

健康カレンダー				氏名			()歳 男・女		
記載日	体重	1日の歩数	行動計画の実践	ゆっくりよく噛むことの実践 ①しっかり噛む ②一口量少なく ③次から次へと口に入れて食べない			1日の出来事などコメント		
				朝食	昼食	夕食			
/ ()	75.2	8,000	○	△	○	○	ゆっくりよく噛むために ①～③を実践してみましょう。		
/ ()	75.0	10,500	△	×	△	○			
/ ()	75.1	5,000	△	○	△	○	雨が降っていたので、たくさん歩けなかった。		
/ ()	74.8	7,500	○	○	○	○	夕食はカレーだったが、小さいスプーンを使って食べるようにした。		
/ ()	74.5	7,000	△	△	△	○			
/ ()									

➡ 6 か月後に評価しましょう

あてはまるもの一つに○をして下さい。		
①	お腹いっぱいになるまで食べますか。	1. はい 2. いいえ
②	食べる速さはどのくらいですか。	1. かなり速い 4. やや遅い 2. やや速い 5. かなり遅い 3. ふつう
③	何でも噛んで食べることができますか。	1. 何でも噛んで食べることができる 2. 一部噛めない食べ物がある 3. 噛めない食べ物が多い
④	あまり噛まないで食べることが多いですか。	1. はい 2. いいえ
⑤	一口量が多いほうだと思いますか。 (口一杯に頬張って食べますか。)	1. はい 2. いいえ
⑥	食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べていますか。	1. はい 2. いいえ
⑦	6 か月を振り返ってみて、ゆっくりよく噛むことを実践できましたか。	1. 実践できた 2. だいたい実践できた 3. あまり実践できなかった 4. 全く実践できなかった

これからも続けて、ゆっくりよく噛んで食べましょう！