

食べる速さに関する研究の主な結果

1. 食べる速さが速いと答えた者ほど、エネルギー摂取量とは独立して、肥満度が高かった。
2. 食べる速さが速いと答えた者ほど、BMIとは独立して、インスリン抵抗性(HOMA指数)が高かった。

名古屋大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学
大塚 礼, 玉腰浩司, 八谷 寛, 豊嶋英明

● 対象者

2002年 愛知県内の某自治体職員

35-69歳の男女6,651人（男性5,179人、女性1,472人）

のうち、解析に必要な項目を満たした男女

● 調査項目

① 自記式アンケート

- ・**食べる速さ**（かなり遅い、やや遅い、ふつう、やや速い、かなり速い）
- ・**エネルギー摂取量**（食物摂取頻度簡易調査表 *Sasaki et al.*）
- ・喫煙習慣、飲酒習慣、身体活動

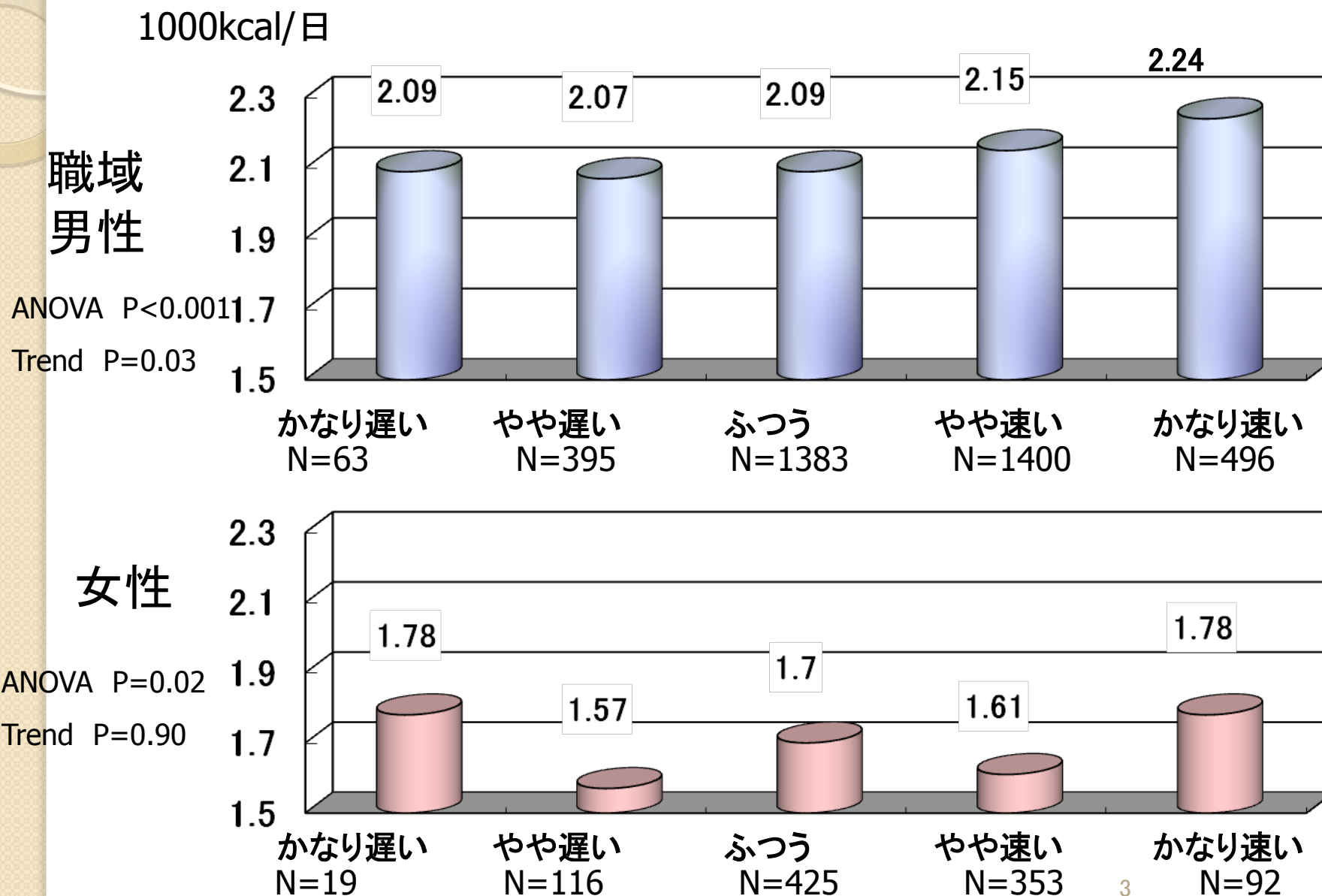
② 健診成績 **BMI:Body Mass Index** (kg/m²)

③ 健診時余剰血清

- ・**血糖**(mg/dl)、**インスリン**(uU/ml)
- ・インスリン抵抗性: **HOMA指数** = 血糖 × インスリン ÷ 405

主な結果

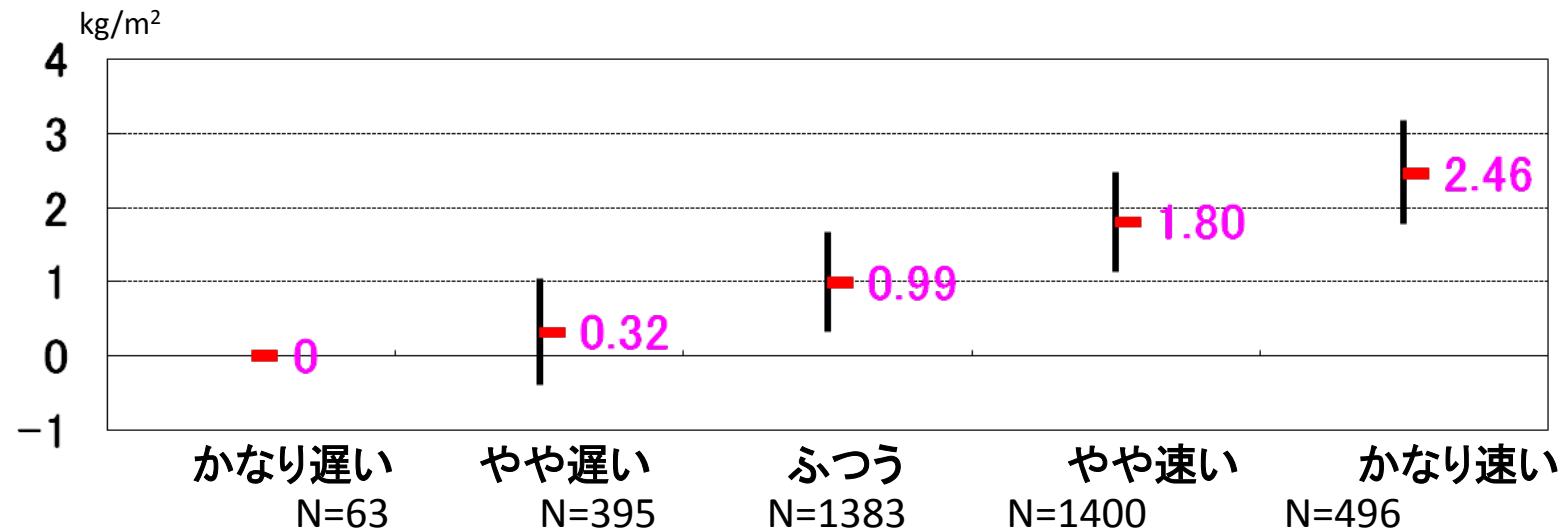
食べる速さとエネルギー摂取量



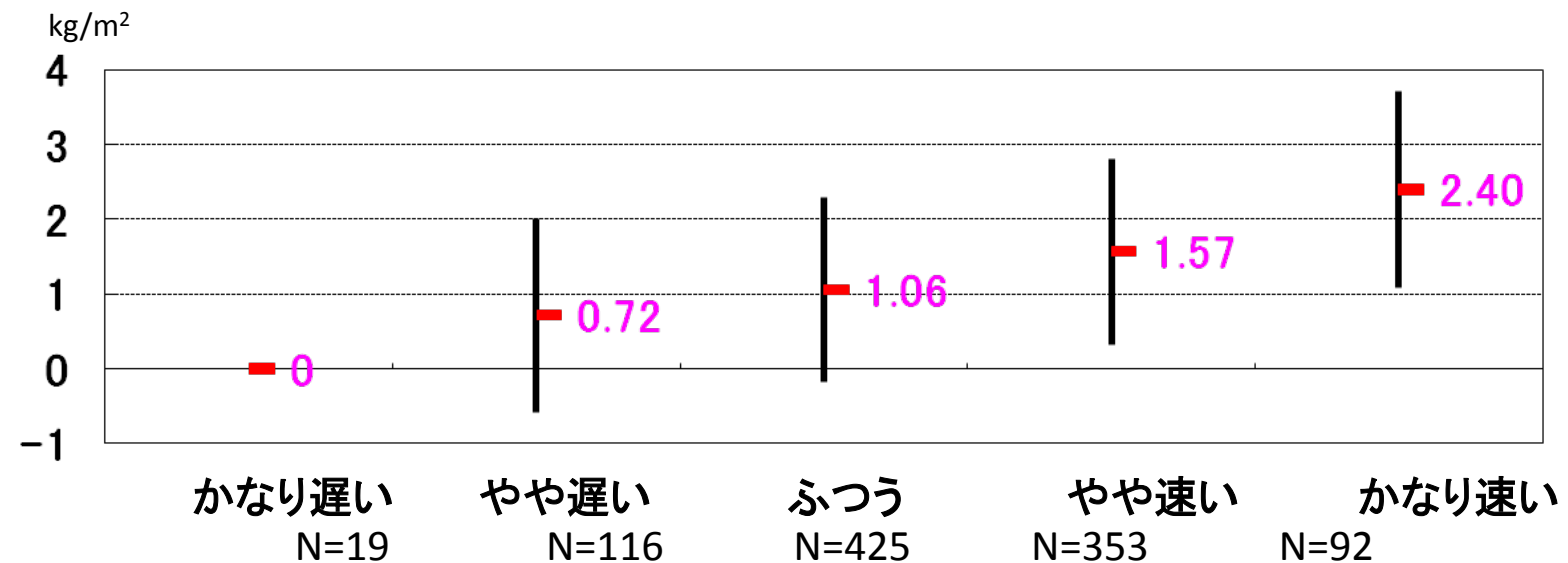
現在の肥満度(BMI)と 食べる速さ (偏回帰係数)

調整要因: エネルギー摂取量、年齢、喫煙、飲酒、身体活動

男性



女性



考察

メカニズム

- 食事を速く食べると満腹中枢からの信号が送られる前に、食べ過ぎてしまう
 - 同じ量のグルコース溶液
 - 〔一気に摂取した場合
 - 〔何回かに分けて摂取
- 「摂取後の体内のグルコース量は変わらなかったが、インスリン量は**一気に摂取した群**で上昇した」

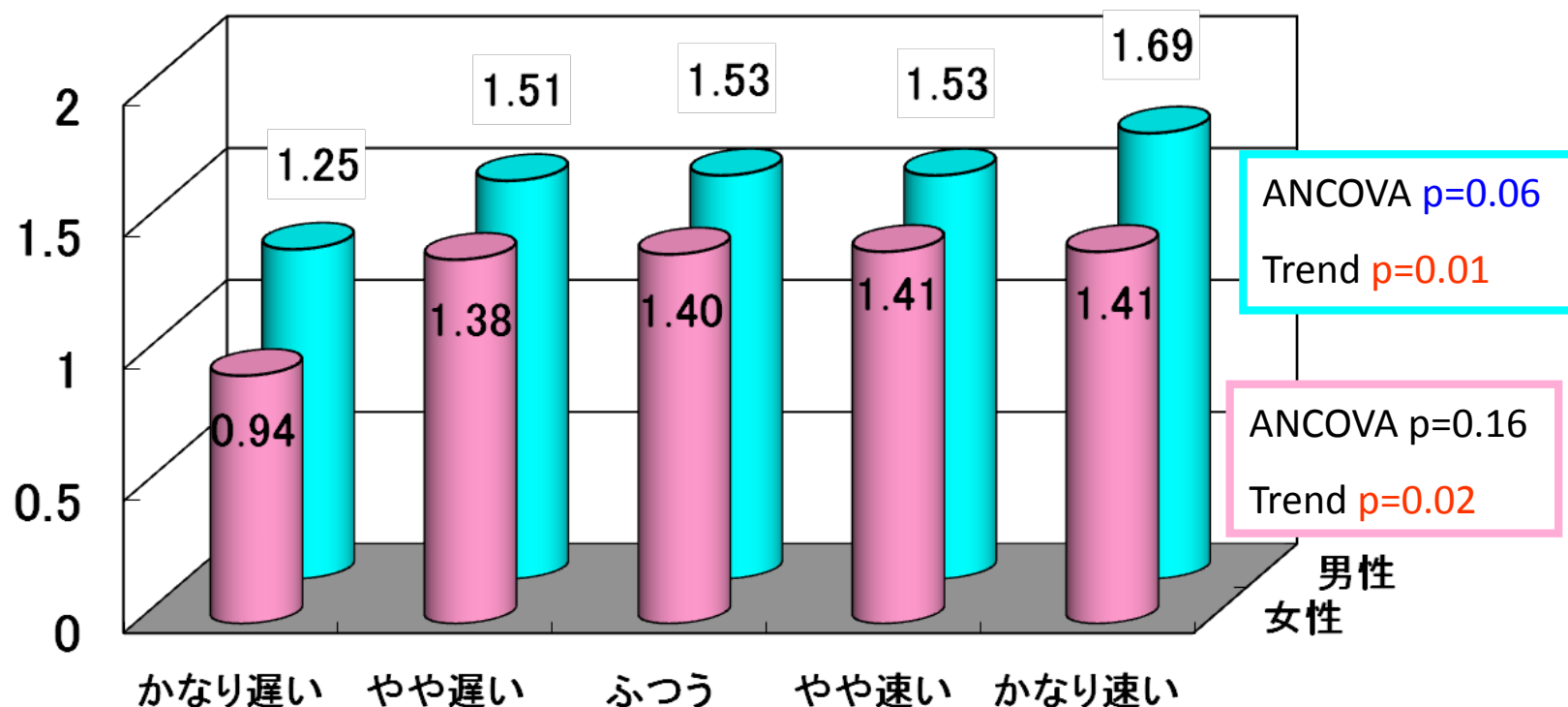
Jenkins DJ, et al. Diabetes. 1990

→速く食べる習慣がインスリン上昇を介した脂肪蓄積を促しているかもしれない

主な結果

食べる速さ と HOMA指数

調整要因: BMI、エネルギー摂取量、年齢、喫煙、飲酒、身体活動



→速く食べる習慣は、摂食量と独立して、インスリン抵抗性を引き起こしている可能性
→ゆっくり食べる習慣が肥満・糖尿病予防に有効である可能性

Otsuka R, et al. Prev Med. 2008;46(2);154-9.