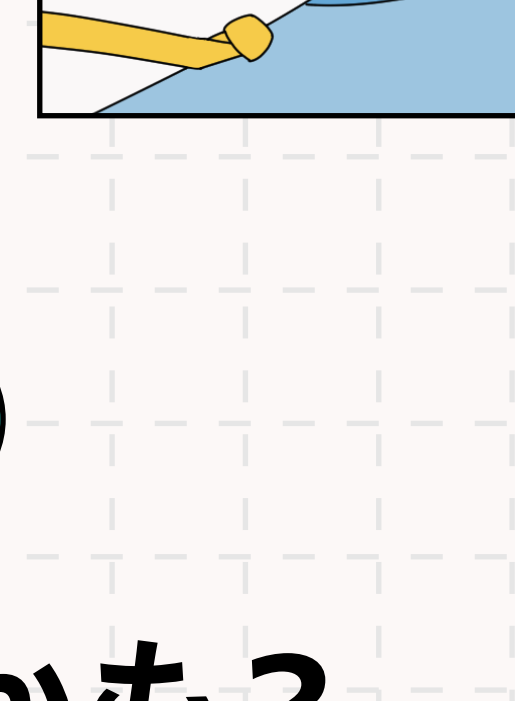
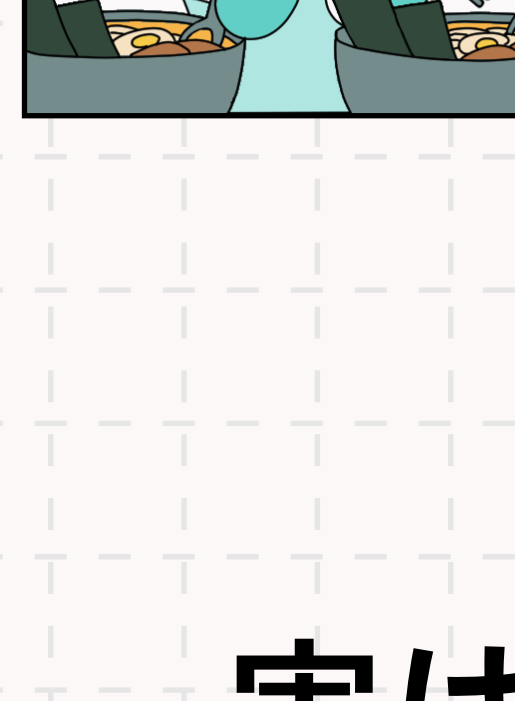


、食生活をチェックしよう！／

めしどきあるある アニマル図鑑



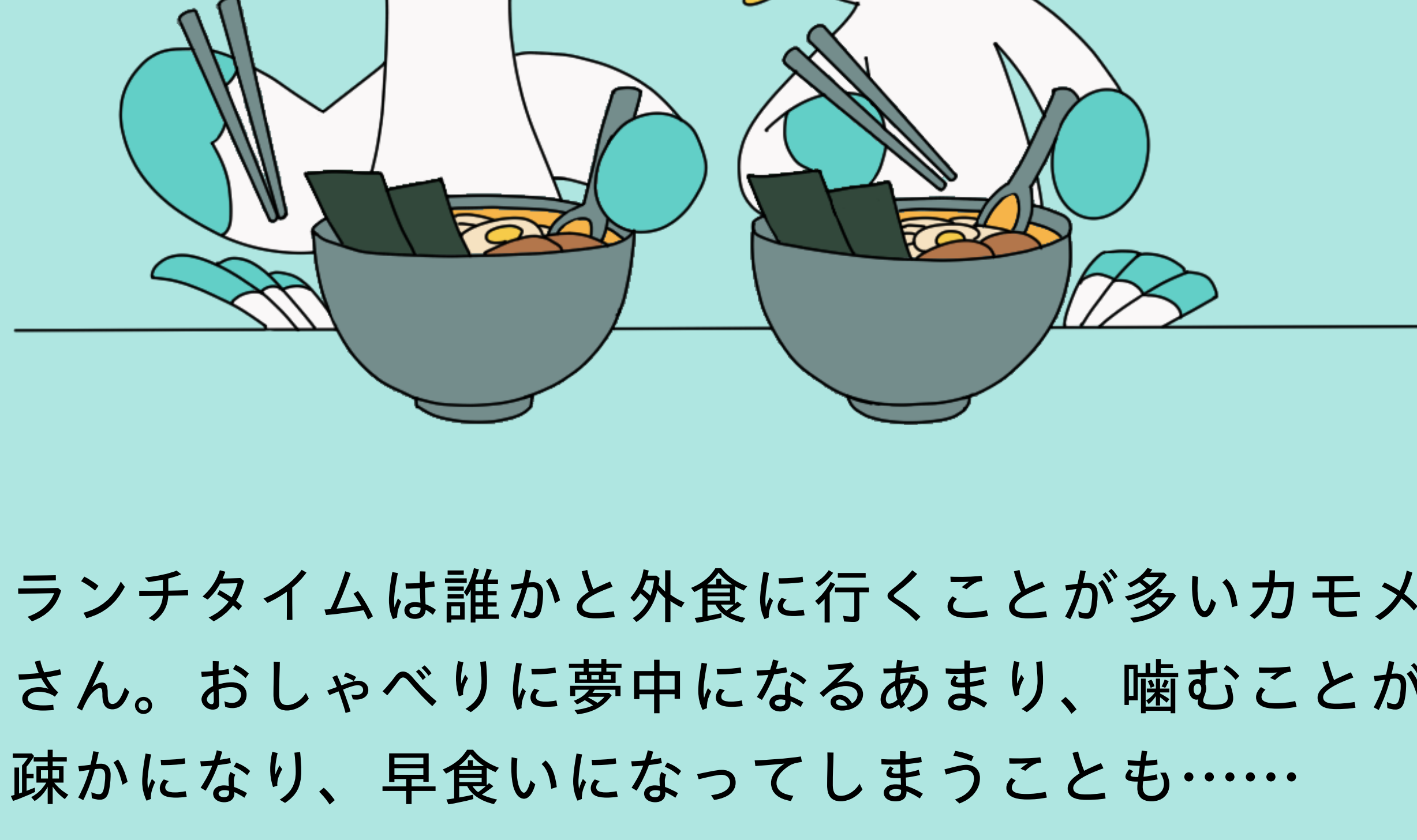
第1弾

実は早食いしているかも？

ランチタイムあるある

毎日のランチタイム、
「よく噛んでゆっくり」食べられていますか？
実は、食事をよく噛んでゆっくり味わうだけで、
食べすぎの予防やリフレッシュなど
体と心の健康に嬉しい効果が期待できます。
働く動物たちのランチタイムを観察して、
あなたの生活で実践できる
食生活改善のコツを見つけてみましょう！

ランチはいつも誰かと外食 おしゃべり大好きカモメさん



ランチタイムは誰かと外食に行くことが多いカモメさん。おしゃべりに夢中になるあまり、噛むことが疎かになり、早食いになってしまうことも……

今日から実践！

- 1 一口のサイズを普段より少し小さくして、少しずつ食べることを楽しんでみましょう。
- 2 「おしゃべりする時間」と「食べる時間」のメリハリをつけてみましょう。

一人でまったりランチ休憩 スマホに夢中なシカさん

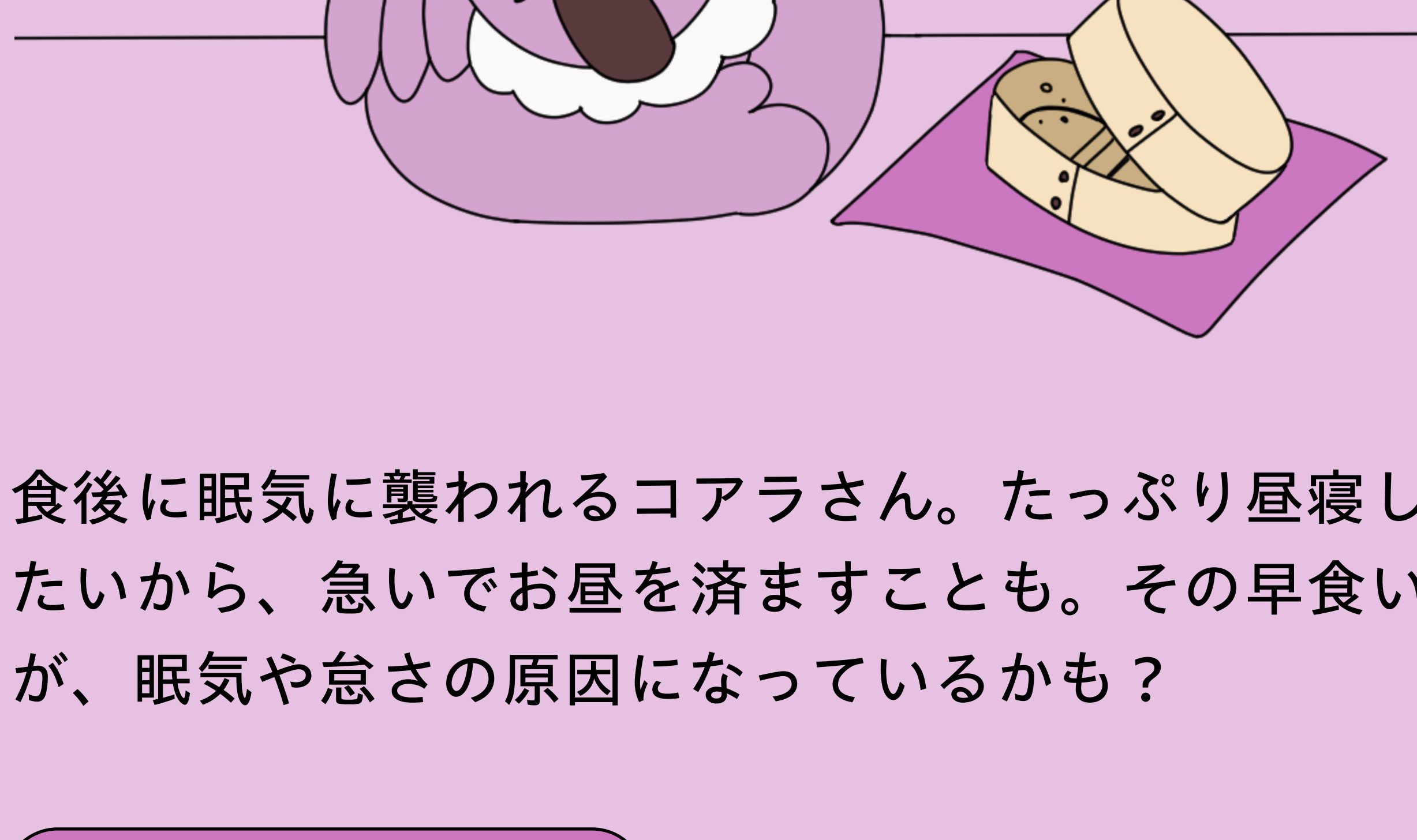


ランチタイムは一人で過ごすことの多いシカさん。スマホを見ることに集中してしまい、食べたものの味をあまり覚えていない……ということはありませんか？

今日から実践！

- 1 まずは最初の数口だけでも、スマホを置いて味に集中する時間を作ってみましょう。
- 2 食事中は動画やSNSを見る代わりに、ゆったりとした音楽をかけてみましょう。

ランチタイムは昼寝タイム 食後がねむたいコアラさん

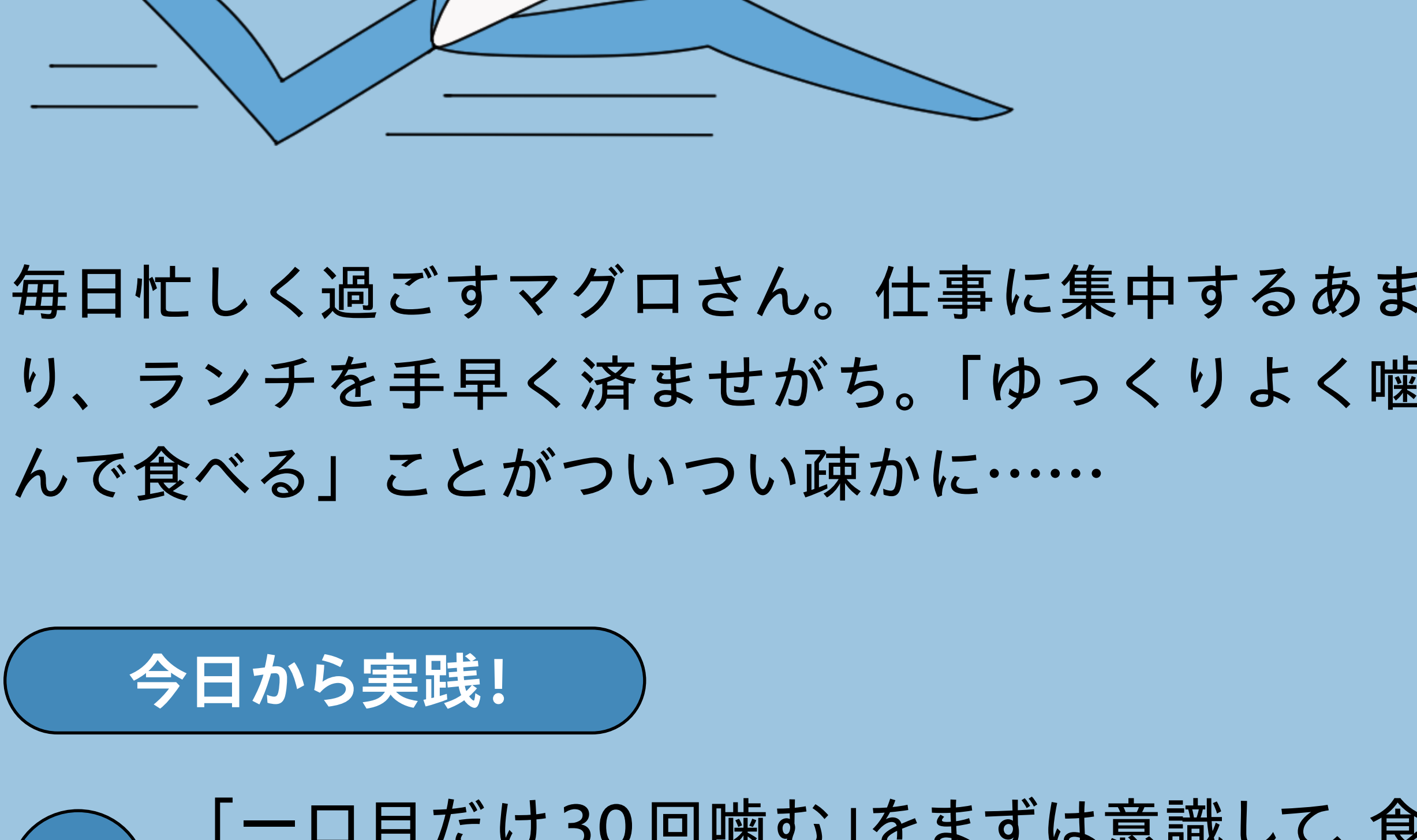


食後に眠気に襲われるコアラさん。たっぷり昼寝したいから、急いでお昼を済ませることも。その早食いが、眠気や怠さの原因になっているかも？

今日から実践！

- 1 サラダなどの副菜から食べはじめ、「最初の一口だけ30回噛む」ことから始めてみましょう。
- 2 食事は20分、昼寝は15分など、時間のメリハリを意識しましょう。昼寝は10～15分程度でもすっきりします。

ランチの時間も無駄にできない 爆速効率化！マグロさん



毎日忙しく過ごすマグロさん。仕事に集中するあまり、ランチを手早く済ませがち。「ゆっくりよく噛んで食べる」ことがつつい疎かに……

今日から実践！

- 1 「一口目だけ30回噛む」をまずは意識して、食事モードに切り替えてみましょう。
- 2 白米より雑穀米、パンなら全粒粉など、自然と噛む回数が増えるメニューを選んでみましょう。

POINT

食事はゆっくりよく噛むと、 体にいいことたくさん！

一口20～30回程度よく噛んで、一食20分程度かけて食事をすると、さまざまな健康効果が期待できます。自分の食事スタイルに合わせて、できることから少しずつ実践してみましょう。

メリット1 | 食べすぎ・肥満の予防に

よく噛んでゆっくり食べることで満腹感が高まり、食べすぎや肥満の予防につながると考えられています。

メリット2 | リフレッシュ効果

ゆっくり噛んで食べることで気分が落ち着き、気分転換やリフレッシュにつながります。

メリット3 | 食後の眠気対策に

特に朝ごはんのときによく噛んで食べると、血糖値が上がりにくくなり、眠気を抑える効果が出やすいと言われています。

メリット4 | 集中力キープ

噛むことで脳の血流が増えることが知られており、集中力の維持に役立つと考えられています。

監修：古谷 彰子
管理栄養士・博士（理学）。
愛国学園短期大学准教授、日本時間栄養学会理事。
個人事業主としてChronoManageを運営。
時間栄養学を専門とし、「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」が健康や体内時計に与える影響を研究。
企業・自治体との共同研究、商品開発、講演、メディア監修など幅広く活動している。