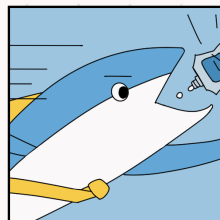
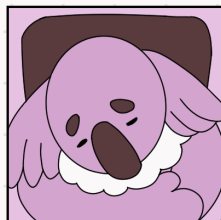
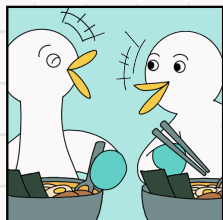


、食生活をチェックしよう！／

めしどきあるある アニマル図鑑



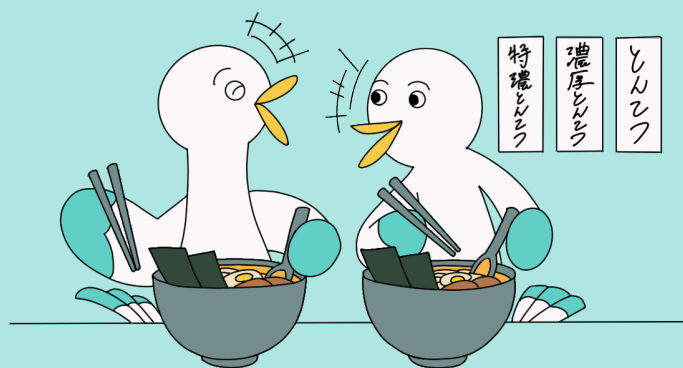
第1弾

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

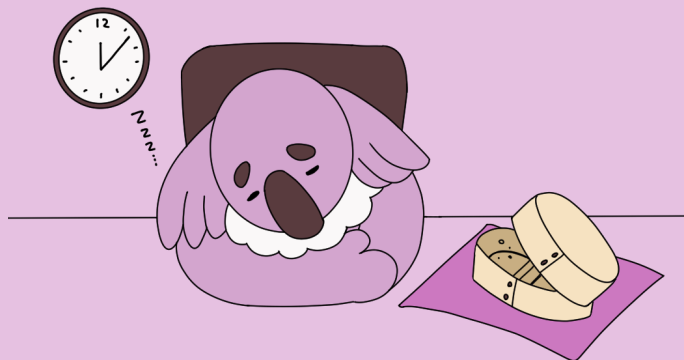


ランチタイムは一人で過ごすことの多いシカさん。スマホを見ることに集中してしまい、食べたものの味をあまり覚えていない……ということはありませんか？

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

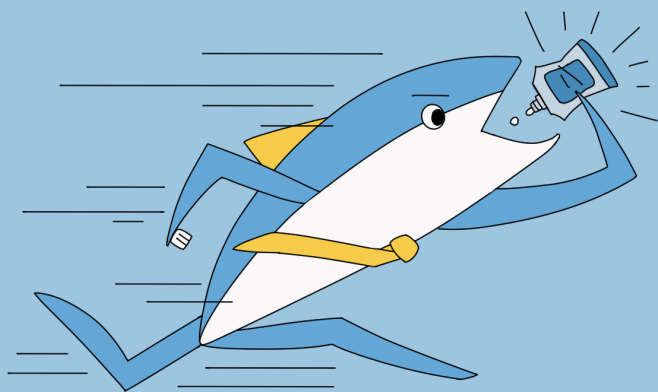


食後に眠気に襲われるコアラさん。たっぷり昼寝したいから、急いでお昼を済ますことも。その早食いが、眠気や怠さの原因になっているかも？

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、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。