

まっくり院長通信

『脚のむくみ対策メドマー治療』

大好評つき増設しました！！

今週の花・言・葉

✿ガマの穂

素直

✿リンドウ

正義

✿マンサク



幸福の再来

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆早食いの人はBMIが高かった！肥満と食べる速さの関係とは？

International journal of obesity (2005)

早食いは肥満のもとと言われることがありますが、必ずしも統計上、確定的なデータが示されていたわけではありませんでした。そこで著者らは、これまでの関連した研究の検証を行い、やはり**早食いと肥満には関連がある**と結論づけました。

■既報の研究報告から推定

論文データベースを使用して目的とする内容の論文を抽出し、その結果をまとめて食べる速さと肥満に関連が見られるかどうか調べました。

■早食いの人はBMIが1.78高い！

早食いの人はゆっくり食べる人より、BMI（体重÷身長²乗、22前後が標準的）が平均して1.78高い結果となりました。また、早食いの人の中では肥満である人の割合が大きくなっていました。著者らは、「**早食いと体重超過は正の相関関係**にある。食べる速さを遅くすると体重調節に効果的かを定めるための、更なる研究が望ましい」と述べています。ただし、早食いの人に多い生活習慣が全体として太りやすい要素を含んでいたのかもしれないし、体質の違いがあるとすれば摂食に関するホルモン調節の関係もありそうです。今後、詳しいメカニズムについては更なる研究が必要でしょう。ただ、全体としては**早食いの人は体重が重い傾向がある**ようです。

★院長よりメッセージ

仕事柄、いつも急いで食事をするのが習慣になっています（泣

時間のある時は、意識してゆっくり食べることを心がけることにします！反省(^_^)