

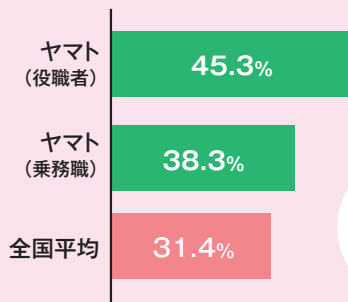


STOP早食い！ 食事はゆっくりよく噛んで

早食いをするとう満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまい、食事量が多くなり肥満を招きます。
また急激な血糖値の変動により、食後の強烈な眠気や集中力の低下の原因にもなります。

＼こんな結果が出ています！／

●「人と比較して食べる速度が速い」 社員の割合



食べる速度が
速い人が
多いね



データ：健康診断（2024年度）の問診票の回答結果、
全国平均はNDBオープンデータ
（社会保険診療報酬支払基金、2019年度）より

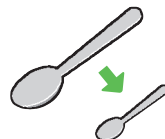


健保のLINEを開設しました。食習慣を整えてもっと健康に！

早食い防止のポイント

一口量を今より少し減らす！

一口量は「ティースプーン1杯」を目安に。上記にプラスして「普段より5回多く噛む」ことを意識しましょう。



ながら食べをしない！

テレビやスマートフォンを見ながらの食事は、食事に集中できず食べるスピードが自然と速くなりがちに。



食事はなるべく誰かと一緒に！

話しながら食事をするとう、自然とゆっくり食べるようになります。

