

齋賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 齋賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

検索ボックス

[<< 今季のインフルエンザ・ワクチンの効果 | TOP | 高血圧症の初期治療 >>](#)

2018年02月23日

[<< 2022年09月 >>](#)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

最近の記事

- [\(09/07\)フラットな職場を目指そう・星野佳路氏](#)
- [\(09/06\)卵巣と子宮付属器の病変](#)
- [\(09/05\)卵巣・子宮付属器の病変](#)
- [\(08/31\)降圧薬の服用は朝か就寝前か](#)
- [\(08/30\)痛風発作は心血管疾患の予兆](#)

最近のコメント

- [ネット情報・8月5日](#) by (08/06)
- [オミクロン株の変異の猛威](#) by (07/21)
- [オミクロン株でクルーズ症候群は起きるのです。その2](#) by (06/06)
- [糖尿病治療薬GLP-1作動薬と胆嚢疾患](#) by (04/26)
- [4回目の接種・イスラエルからの2つの報告](#) by (04/26)

タグクラウド

カテゴリ

- [小児科](#)(225)
- [循環器](#)(252)
- [消化器・P P I](#)(148)
- [感染症・衛生](#)(281)
- [糖尿病](#)(128)
- [喘息・呼吸器・アレルギー](#)(101)
- [インフルエンザ](#)(107)
- [肝臓・肝炎](#)(62)
- [薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導](#)(51)
- [脳・神経・精神・睡眠障害](#)(47)
- [整形外科・痛風・高尿酸血症](#)(32)
- [ワクチン](#)(76)

ゆっくり食べれば痩せられる

ゆっくり食べれば痩せられる

Effects of changes in in patients with diabetes:
a secondary analysis of longitudinal health check-up data



日本発の文献がBMJに掲載されていました。
ゆっくり食べると体重やウエストの減少に繋がるとのデータです。しかも当然ながら、生活の質(QOL)も向上しています。

- 1) 日本で糖尿病と診断された約60,000人を対象にしています。
期間は2008~2013年です。
- 2) 内訳は、パクパク食べる人が22,000人、普通が33,500人、ゆっくりが4,200人です。
- 3) 肥満になる率は、パクパクと比較して普通は29%の減少、ゆっくりは42%の減少でした。
- 4) パクパク食べると食物の味が分からず、食事の満足度も低下して、摂取量が増加してしまうからだ
としています。
以前の論文でもパクパク食べるとインスリン抵抗性に影響して、耐糖能の障害に繋がるとの指摘があるようです。
- 5) その他として
 - ・就眠2時間前の食事は避ける。
 - ・夕食後のお菓子を摂らない。
 - ・食事を抜かない。
 - ・アルコールとタバコも注意。としています。

私見)

糖尿病の患者さんにはゆっくり噛んで食べるように勧めていますが、まさにそれを証明する論文で、
今後も自信を持って指導していきます。
但し、本論文では限界(limitation)があります。

[癌関係](#)(11)
[脂質異常](#)(28)
[甲状腺・副甲状腺](#)(19)
[婦人科](#)(12)
[泌尿器・腎臓・前立腺](#)(41)
[熱中症](#)(7)
[日記](#)(24)
[その他](#)(81)

過去ログ

[2022年09月](#)(3)
[2022年08月](#)(17)
[2022年07月](#)(13)
[2022年06月](#)(15)
[2022年05月](#)(15)
[2022年04月](#)(14)
[2022年03月](#)(15)
[2022年02月](#)(14)
[2022年01月](#)(16)
[2021年12月](#)(14)
[2021年11月](#)(17)
[2021年10月](#)(17)
[2021年09月](#)(13)
[2021年08月](#)(16)
[2021年07月](#)(12)
[2021年06月](#)(16)
[2021年05月](#)(16)
[2021年04月](#)(14)
[2021年03月](#)(18)
[2021年02月](#)(19)
[2021年01月](#)(16)
[2020年12月](#)(17)
[2020年11月](#)(15)
[2020年10月](#)(17)
[2020年09月](#)(19)
[2020年08月](#)(14)
[2020年07月](#)(17)
[2020年06月](#)(14)
[2020年05月](#)(21)
[2020年04月](#)(18)
[2020年03月](#)(18)
[2020年02月](#)(18)
[2020年01月](#)(19)
[2019年12月](#)(14)
[2019年11月](#)(15)
[2019年10月](#)(18)
[2019年09月](#)(18)
[2019年08月](#)(14)
[2019年07月](#)(14)
[2019年06月](#)(16)
[2019年05月](#)(14)
[2019年04月](#)(18)
[2019年03月](#)(19)
[2019年02月](#)(19)
[2019年01月](#)(15)
[2018年12月](#)(16)
[2018年11月](#)(20)
[2018年10月](#)(20)
[2018年09月](#)(18)
[2018年08月](#)(24)

以降はカテゴリーで検索してください。

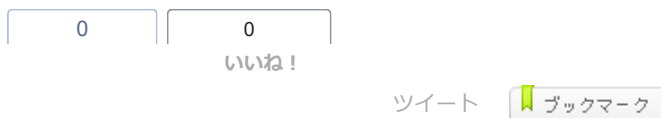
食べる時間群も感覚的なアンケートによります。
また、個人的にはバイアスがありはしないかと思います。

以前によく家内から、「あなたは食べるのが早いわね。それだけ体力があるからよ。」と言われました。

因みに、家内は食が細いのです。

早く食べるから太るのか、太っているから早く食べられるのか？

[Effects of changes in eating speed.pdf](#)



【その他の最新記事】

[ネット情報・8月5日](#)
[ペットから飼い主への細菌感染](#)
[飲酒は、たしなまないほうがいい！](#)
[不明熱の再考](#)
[不明熱・FUO](#)

posted by 齋賀一 at 21:30 | [Comment\(1\)](#) | [その他](#)

この記事へのコメント

先生も、限られた時間の中で急いで食事をしないとイケないので、早く食べる習慣がついてしまっているのでしょうか...

それとも元々早いのか(笑)

確かに奥さまのおっしゃる通りで、食べるのにも体力が入ります(>_<)

私も食が細い方なので、悪循環で長時間働いてると食べれない分、自分の脂肪を燃焼してきちゃってるのか、激痩せしてきます(^_^;)

先生、今日は当番お疲れ様です‼

頑張ってください~(^o^)/

Posted by at 2018年02月25日 07:51