



ちょこちょこ食いの落とし穴

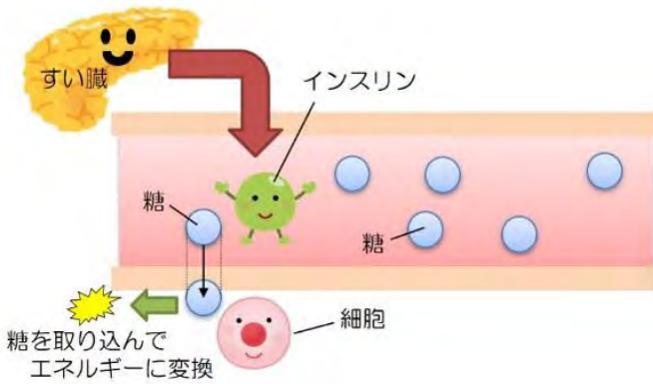
——**太る？むし歯になる？**——



「ちょっとだけなら…」とつまみ食い。実はその
“ちょこちょこ”が脂肪を溜めるスイッチになっているかも！

インスリンと脂肪の関係

食事をすると血糖値が上がり、それを下げるために**インスリン**が分泌されます。
インスリンには、「**糖を脂肪に変えて蓄える**」働きがあり、分泌が多い＝脂肪が溜まりやすい。
つまり、摂取量が少なくても、頻回に食べると**太りやすくなる**のです。



※糖尿病・インスリン抵抗性にも注意!!



むし歯のリスク増加

食べ物を口に入れるたびに、口腔内は**細菌が糖をエサに酸を出して歯を溶かす**(脱灰)。通常は唾液の力で中和されますが、食事の回数が多いと中和が間に合わず、**むし歯のリスク**が上昇。
特に、砂糖を含む間食や飲み物を**ダラダラ摂る習慣**は要注意。



どうすればいい？

- ①食事は1日3回+間食1回までが理想
- ②GI値の低い食品を選択
- ③食後のセルフケア

あなたの体はあなたの食べたもので出来ている

健康から人と社会を元気にする 山田歯科クリニック