



お腹がすくしくみ！



「お腹が空いたなー」と思う時、胃の中が空っぽになったからだと思うかもしれませんが、ですが食欲は、脳がコントロールしています！

脳には摂食中枢と満腹中枢とよばれる部分があり、この2つが「食べたい」「食べたくない」の指令を体に出しています。

食べ物のでんぷんや糖は体内に入ると、ブドウ糖に分解され、血管に取り込まれます。この糖を「血糖値」と呼び、血糖値が減少すると摂食中枢が感知して、食欲をわき起こさせます。

逆に血糖値が増加すると、満腹中枢が食欲を抑制し、エネルギーの摂りすぎを防ぎます。なので、お腹が空いたなーと思った時は、血糖値が少なくなったからです！！

Q食べ始めてから

何分後に食欲は

無くなる？

A、30分後

食べた量が少なくても30分経過すると食欲はなくなり、美味しい食べ物でもなかなか美味しく食べられなくなってしまふことがあります。

30分以内に食べることを目標にしましょう！

Qクッキー1枚程度では、空腹感に変化はない？

A、変化する

子供の場合わずか3gで空腹感を満たします。なのでクッキー1枚でもお腹が満たされてしまうので、ご飯を美味しく食べるためにも、夕食前のお菓子やジュースは控えるようにしましょう！

虫歯の原因は歯磨きだけではなく、お食事の取り方も関係してきます。だらだら食べやちょこちょこ食べを控え、規則正しい食生活を心がけ虫歯にならなようにしていきましょう。