

報道関係各位

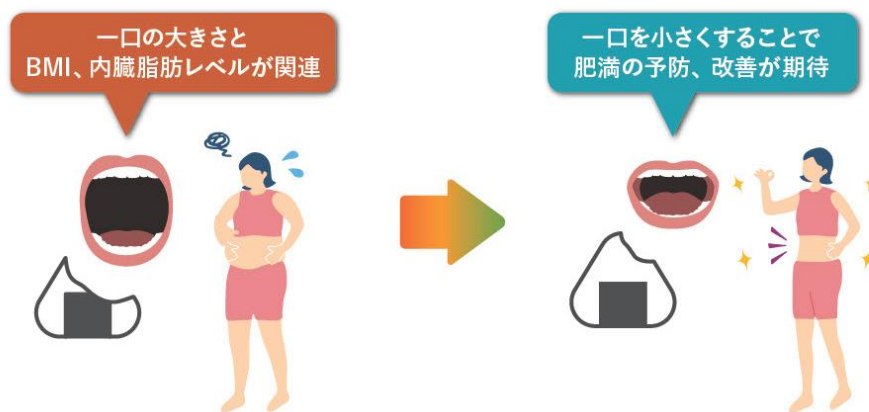
2025 年 8 月 7 日

食事の一口の大きさと肥満の関連を確認

～肥満につながる「速食い」の改善には、一口を小さくすることが鍵となる可能性を示唆～

タカラベルモント株式会社(本社:大阪市中央区、代表取締役会長兼社長:吉川 秀隆)は、大阪大学大学院歯学研究科 再生歯科補綴学講座の高岡亮太助教、山本梨絵先生、西村正宏教授、および、ツインデンタルクリニック(大阪市中央区、院長:呉 沢哲)と「肥満と咀嚼関連パラメータの関係性」について共同研究を行いました。肥満につながるとされる「速食い」は、これまで具体的な定義や客観的な指標が確立されていませんでしたが、単に咀嚼回数が少なく食べる時間が短いことではなく、一口が大きいことにより、咀嚼回数と咀嚼時間が減少し肥満に影響する可能性を確認しました。この研究結果は、肥満防止のためのアプローチの開発につながります。

なお、本研究結果については、2025 年 6 月 25 日(水)～28 日(土)にスペイン・バルセロナで開催された第 103 回国際歯科研究学会 (International Association for Dental Research; IADR) にてポスター発表されました。



画像左: 一口の大きさと肥満の関係のイメージ

画像右: IADR にてポスター発表した大阪大学大学院歯学研究科 再生歯科補綴学講座 山本梨絵先生



【研究結果】

総咀嚼回数、総咀嚼時間、総口数の 3 項目に関して、BMI、内臓脂肪(VF)レベルとの弱い正の相関が認められました。さらに、総口数については、BMI25 以上の肥満群と 25 未満の標準群の 2 群間において、および、VF レベル 9.6 以上の VF 過剰群と 9.6 未満の VF 標準群の 2 群間において、有意な関連が認められました。

この結果より、総口数が最も肥満や内臓脂肪レベルに関与する可能性が示されました。つまり、一口の大きさが大きいことが、肥満に影響を与える速食いであるという可能性が明らかになりました。

【今後の展望】

一口当たりの量をコントロールし、一口の大きさを小さくするような食事指導を開発することで、肥満予防や改善につながることが期待されます。

【研究の背景】

世界の肥満人口は増加傾向にあり、医学誌「The Lancet」で昨年発表された分析結果によると、2022 年時点で 10 億人以上が肥満とされています。また、昨年の厚生労働省の発表によれば、日本の 20 歳以上の肥満の割合は男性で 31.7%、女性で 21.0%となっています。メタボリックシンドロームや脂質異常症、高血圧といった生活習慣病の主な原因は肥満と考えられており、肥満改善は生活習慣病予防に貢献することが期待されます。こうした背景から、肥満と咀嚼の関係性についてはこれまでさまざまな臨床研究が行われ、いわゆる「速食い」と肥満は関連することが明らかになっています。しかし、速食いについて定量化して評価したものはなく、速食いを改善するための食事指導は十分に確立されていません。

そこで、高岡助教らの研究チームは、肥満に影響を与える速食いを定量化し、肥満予防や改善のための食事指導につなげるため、研究に着手しました。本研究では、タカラベルモント、ツインデンタルクリニックの協力のもと、測定を実施しました。

【研究概要】

■被験者

23～88 歳の健常な成人 202 名（男性 123 名、女性 79 名）

※専門的な食事指導やダイエットプログラムを受けている者を除く

■研究方法

はじめに、質問票を用いて直近 1 か月の食習慣、ならびに自己申告による食べる速さを回答してもらい、体組成計で体重、BMI、内臓脂肪レベル、体脂肪率を測定。その後、サンドイッチ 2 切れとおにぎり 1 個を食べる際の咬筋の筋電図を記録するとともに、動画撮影を行い何口で食べたかを記録しました。記録をもとに総咀嚼回数、総咀嚼時間、何口で食べたか（総口数）、一口あたりの咀嚼回数、1 分間に何口食べたか、1 分間の咀嚼回数を算出し、統計解析を行いました。

< 会社概要 >

商号：タカラベルmont株式会社

代表者：代表取締役会長 兼 社長 吉川 秀隆

所在地：大阪本社(本店) 大阪府中央区東心斎橋 2-1-1

東京本社 東京都港区赤坂 7-1-19

創業：1921 年 10 月 5 日

資本金：3 億円

従業員数：1,629 名(2025.3.31 現在)

事業内容：理美容・化粧品事業・デンタル・メディカル事業

<https://www.takarabelmont.com/>

公式 SNS: インスタグラム @takarabelmont_japan

タカラベルmontは、2021 年 10 月 5 日に創業 100 周年を迎えました。

次の 100 年に向けて、パーパス「美しい人生を、かなえよう。」を新たに制定。

パーパスを軸にした経営を進めていくとともに、持続可能な社会を目指し、「美と健康をかなえる」プロフェッショナルのみなさまとともに、進化し続けます。

タカラベルmontは、大阪・関西万博「大阪ヘルスケアパビリオン」のプレミアムパートナーです。

【本プレスリリースに関するお問い合わせ】

タカラベルmont株式会社 広報室 担当：田中・石川

Tel : 06-7636-0856

E-mail : kouhou@takara-net.com