



# 健康コラム



5.6月号



## 噛む力を鍛えよう！



「噛む」という行為が私たちの体に及ぼす健康効果にはどのようなものがあるのでしょうか。健康で食事を美味しく楽しく食べるためにも、「噛む力」があるかどうかということはとても大切な要素です。そして噛む力は脳や全身の健康にもつながります。是非、日頃から噛む力を鍛えておきましょう！

### ～噛むこと（咀嚼）は健康へのはじまり～

何かと忙しくなっている現代人。1回の食事の咀嚼回数と食事時間を調べた報告(食料・農業・農村白書)によると、戦前の食事は1420回噛み、約22分だったのに対し、現代の食事は620回で約11分と、噛む回数、食事時間も半分になっています。（ちなみに江戸時代は1500回くらいだそうです）

#### 【戦前の食事】

- 1回の食事 約22分 
- 咀嚼回数 1420回 

#### 【現代の食事】

- 1回の食事 約11分 
- 咀嚼回数 620回 

#### 【咀嚼の4段階】

咀嚼とは、食べ物をかみ砕くことです。この「噛む」という行為は、食べ物を口に入れると次のよう順番で成り立っています。

①

奥歯に運んで砕く



②

奥歯ですり潰す



③

唾液と混ぜ合わせる



④

ひとかたまりにする

## 咀嚼回数と一口の量を意識しよう！

噛む回数は、基本ひと口30回とされています。しかし、食事のたびに噛む回数を意識しながら食べることは、なかなか難しいことです。よく噛むことも大切ですが、味わって食事を楽しく食べることも大切です。ではしっかり噛んで食べるにはどうしたらよいのでしょうか。一口の量を少なくすることもよく噛むことに繋がります。噛む回数だけでなく、一口量も意識して心がけていきましょう！



～咀嚼回数をふやすためには～



パン・麺類・やわらかい食べ物をなるべく避ける

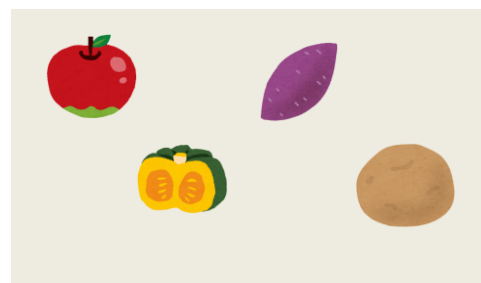
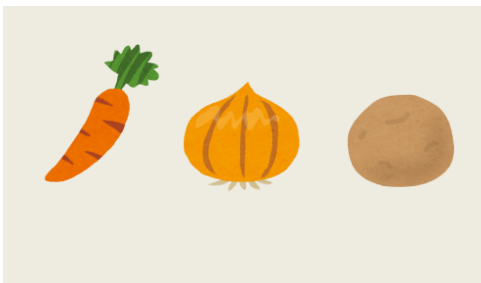
噛まないといけないものなるべく選ぶ

噛みごたえがある食品（固いもの・繊維質・弾力）



切り方は大きく切る

皮つきのままにする



薄切り

乱切り



1990年に噛むことの大切さを考える目的で発足した日本咀嚼学会では、「**ひみこのはがいて**」（**卑弥呼の歯がいて**）という標語を紹介しています。噛むことの多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。当時の噛む回数は、1食で約4,000回とされ現代人の6倍とされています。

## ひみこのはがいて（卑弥呼の歯がいて）

### 『ひ』・・・肥満防止

満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎ防止になります。



### 『み』・・・味覚の発達

食べ物の本来のおいしさを感じ、味覚が発達します。



### 『こ』・・・言葉の発音はっきり

顔の筋肉が発達して、言葉を正しく発音でき顔の表情も豊かになります。



### 『の』・・・脳の発達

脳に血流が良くなり、脳の活性化に役立ちます。



### 『は』・・・歯の病気予防

唾液の分泌が良くなり、虫歯・歯周病の予防に役立ちます。



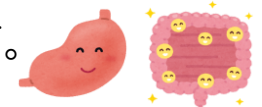
### 『が』・・・がん予防

唾液の成分である酵素に、食品中の発がん性を抑える働きがあります。



### 『い』・・・胃腸の動きを促進

しっかりと噛むことで、消化吸収の働きが良くなります。



### 『ぜ』・・・全身の体力向上

噛みしめることで、体力・集中力を養うことに繋がります。



噛むことは良いことばかり♪ しっかりと噛んで、意識していきましょう！

## ～食べ方の工夫～

◆出来ることを少しずつでもよいので、意識してみるとよいでしょう！

◆無理をせず個人の噛む力・飲み込む力に合った食事をするようにしましょう！

食べる一口のサイズを  
小さくする



- 箸を使う
- 一口ごとに箸を置く



スプーンを使うときは、小さ  
めのものを使う



飲み物で食べ物を流し込  
まないようにする



いろいろな食材を取り入  
れ、食感の変化で噛む回  
数を増やします

丼よりも定食を選んで、  
味の変化を楽しむ

味付けを薄くすると、  
自然と噛む回数が増え  
ていきます



噛むことは健康の第一歩です。

日々の忙しさの中でつい急いで食事を済ませてしまいがちです。この機会にしっかりよく噛む習慣を意識してみるとよいでしょう！



### 【参考文献】

- 噛む力 中村健太郎著/幻冬舎
- 口から健康/一般社団法人日本訪問歯科協会
- その食べ方が死を招く healthクリック編/ソフトバンククリエイティブ
- 老けない最強の食べ方 白澤卓二監修/笠倉出版社