

# 私と健康

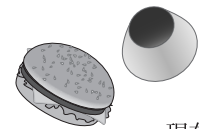
# 噛めば噛むほど



私たちは、幼い頃から「よく噛んで食べなさい」と言われてきました。よく噛むことが健康に良い効果をもたらすということは科学的にも証明されています。今回は、「噛む」ことがもたらす健康効果を見てみましょう。

## 噛まなくなった現代人

私たちの食生活の中には、ハンバーガー、カレー、パスタやケーキなどあまり噛まなくても飲み込めてしまう食べ物が増えてきています。ある調査によれば、2000年前、弥生時代には1食あたり約4000回も噛んでいたのに、



現在ではその回数は6分の1以下の約600回にまで減っているそうです。

このような噛む回数の減少の影響は目に見えるところに現れ

6分の1以下!!

	弥生時代	戦前	現在
噛む回数	4000回	1500回	600回
食事時間	1時間	20~30分	10分

てきています。最近の若い人は顔が小さく、顎が細い人が多いでしょう？ これは噛む回数の減少が顎の骨の発達に影響を及ぼした結果です。「とがった顎がカッコイイ！」と思うかもしれませんが、狭いスペースに永久歯が生えて歯並びが悪くなるなどの弊害が出てきているのです。

## 「噛む」ことの効用

歯並びを保つ以外にも、さまざまな健康効果があります。

### ①記憶力・集中力アップ

脳の血流が増え、脳の働きが活発になります。

### ②丈夫な歯を作る

唾液の分泌が促され、抗菌作用で歯を洗浄し、虫歯や歯周病を予防します。

### ③胃腸を健康に

食べ物を細かく砕くと消化の効率が上がり、胃腸の負担も軽くなります。

### ④肩こり・腰痛の防止

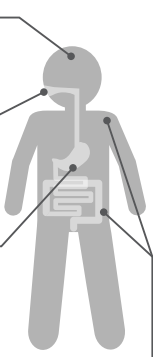
歯の噛み合わせが悪いと、肩こり・腰痛になることがあります。よく噛むことがこれらの解消につながります。

### ⑤がんや生活習慣病の予防

唾液中のペルオキシターゼという酵素は、がんや生活習慣病の原因となる活性酸素を抑制します。

### ⑥ダイエット

よく噛むと血糖値が早く上がり、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぐと共に、自律神経系が活発に働いて細胞のエネルギー消費を促すので効果的にダイエットできます。



## 1口30回を目指して

噛むことによる効用を十分得るためには1口30回を目安にしましょう。しかし、1口30回をいきなり実践しようとしても難しいものです。調理の際に次のような工夫をすれば、噛む回数を増やすことができます。

### ①噛みごたえのある食材を選んで

たくあん、みりん干し、人参、レンコンなど固い食材のほか、食物繊維が多い乾物や海藻もおすすめです。

### ②食材は大きめに

同じ食材でも、大きめに切ると自然とよく噛むようになります。



野菜なら乱切り

### ③食材を組み合わせる

違う食材を組み合わせた料理を食べると、1種類の食材を単独で食べるよりも噛む回数が増えます。

### ④味付けは薄めに

薄味にすると素材自身の味を味わおうとするので、噛む回数を増やすのに有効です。

そして何よりゆっくり時間をかけて食べるのが一番です。料理は舌で味わい、歯ごたえを感じながら食べるもの。しっかり噛んでおいしく食事をしましょう。

参考文献：「噛めば体が強くなる」(草思社)

はみだし  
すてーじ

あーなーたーもサザエさん～ 私もサザエさん～  
→らいふすてーじもサザエさんです。サザエさん同士仲良くやりましょう。

(理・1 二条城の有)