

歯のはなし

良く噛むと“記憶力”がアップする!?

食べ物を“良く噛む”ことは「消化の促進」や「肥満予防」につながることが知られていますが、近年は“**脳の働き**”とも深く関係しているのではないかと注目されています。

以前、65歳以上の約1,000人を対象に「**“噛む”ことと“記憶”の関係**」について調べた実験が行われました。この実験では、ガムを2分間噛んだ後に64枚の写真を見て覚えてもらった後、その中の数枚を入れ替えてまた見てもらい、違いを探してもらうといった実験でした。その結果、約2割の人がガムを噛んだ後に記憶した時のほうが、噛まずに記憶した時よりも正答率がアップしたそうです。



また、70歳以上の約1,200人を対象に実施した調査では、「**脳が健康な人の歯**」は“**平均14.9本**”残っていたのに対し、「**認知症の疑いのある人の歯**」は“**平均9.4本**”。また、脳を「**MR I**」エムアールアイを使って調べたところ、歯が少ない人ほど記憶と関係している“**脳の海馬**”かいば付近の容積が少なかったそうです。

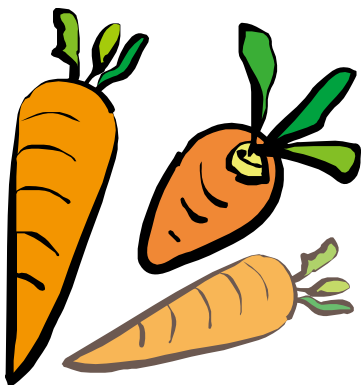
ただ、現在の医学では「良く噛むことと認知症予防」の関係性はわかっていませませんが、少なくとも「良く噛むことが脳に刺激を与え続ける1つの方法にはなっているのではないか」と専門家の先生は話しています。



良く噛むために、無理せず普段からできること

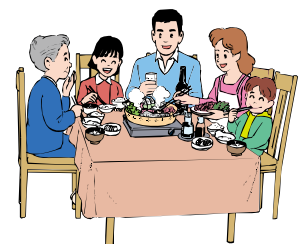
厚生労働省では、良く噛むことを目安として「**ひと口30回**」を提唱しています。

でも、「いちいち数えるのは面倒…」という人も少なくないでしょう。そこで、そういった方はいつもの食卓で「**食物繊維**」しょくもつせんいを多く含んだ食品をメニューに加えると、特に意識しなくても“ひと口30回”くらい噛むことができるようになります。



これは実験でも証明されていて、健康な成人男女12人に「ピーナッツ」と「生のニンジンの角切り」をそれぞれ約2gずつ食べてもらい、「噛む回数」や「噛む時に関係する筋肉の動き」などを調べました。すると、それらを飲み込むまでの噛む回数は「**ピーナッツが平均24.5回**」、「**ニンジン**は**27.1回**」でした。また、それぞれちょうど30回噛んだところで筋肉の動きを調べてみたところ、「ピーナッツ」は噛む時間が短く、筋肉の活動量も少なかったそうです。

これら結果を見ると、「ピーナッツ」「にんじん」どちらも歯ごたえのある食品ではありますが、「ピーナッツ」はすぐに砕けてしまうため、噛む回数・筋肉の活動量も「にんじん」より少ないといった結果になっています。一方、食物繊維が多い「にんじん」は、噛んでもなかなか小さくならないので、回数・活動量とも多いという結果でした。



普段の食事では、“**食物繊維**”を多く含んだメニューを取り入れて、食事を楽しみながら、しっかり噛めるための工夫をしてみてもいいでしょうか？