



歯のはなし



か
噛めば噛むほど
健康に！

“か噛ミング30”サンマルをご存知ですか？

子どもの頃、親や先生から「ご飯はよく噛んで食べなさい」と言われましたよね。実は厚生労働省でも“**噛ミング30**”のキャッチフレーズで、「**食事の際にひと口30回噛むこと**」を提唱しています。たくさん噛むことは唾液の量を増やし、食べ過ぎを予防するなどさまざまな健康効果があります。そこで今回は、**たくさん噛むことのメリットや食事の工夫**についてお話しさせていただきます。



噛むことのメリットとは？

たくさん噛んで食事をすると、次のような健康効果が期待できます。

1 お口の中の健康効果

唾液は口の中の食べカスや細菌を洗い流して口臭・歯周病・初期むし歯を予防する力があります。また、頬の内側・舌などの粘膜を保護する役割もあります。



2 ダイエット効果

早食いの人は、脳から「お腹いっぱい」のサインが出るまで食べ続けてしまうため、必然的に食べる量が多くなります。一方、しっかりと噛んで食べれば食事に時間がかかり、少量でも脳が満腹感を得られるためダイエットにつながります。

3 アンチエイジング効果

物を噛む時は顔の表情筋が使われるため、口の周りやアゴのたるみ予防になります。また、唾液の中には“若返りホルモン”と呼ばれる「**パロチン**」が含まれており、筋肉や内臓、骨や歯などのアンチエイジングに役立つと言われています。

たくさん噛むための食事とは？

「ひと口30回噛む」というのは、実践してみると意外と大変です。と言うのも、パン・カレー・パスタ・ラーメンなど現代人が好む食事はやわらかい食べ物が多く、すぐ口の中からなくなってしまうからです。そこで毎日のメニューに、「よく噛まなければ食べられない食材」や「調理の工夫」を取り入れて自然と噛む回数を増やしましょう。

おすすめの食材

野菜

根菜、葉野菜など



干した食材

ドライフルーツ、するめ、干物など



海藻類

コンブ、ひじき、わかめなど



きのこ類

えのき、エリンギ、しいたけなど



肉類

牛肉の赤身、豚肉など



調理する際の工夫

大きく切る

具材は細かく切らず、大きめにカットすると噛みごたえが出ます。

煮過ぎない

生でも食べられる野菜は、サッと火を通して噛みごたえを残すようにしましょう。

水分を減らす

あんかけやカレーなど水分が多いメニューは、噛む回数が少なくなりがちです。揚げ物や焼き物など水分が少ないメニューも取り入れるようにしましょう。

食事は、飲み物で流し込みながら食べないように注意してください。しっかり噛んで健康維持に努めましょう！

クイズのこたえ

4 15分

歯を1本ずつ丁寧にみがくと10分位かかります。しかし、歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢は除去できないため、フロスや歯間ブラシでもみがく必要があり、さらに5分程度かかります。1日1度は15分位の時間をかけ、しっかりと歯のケアを行いましょう！