

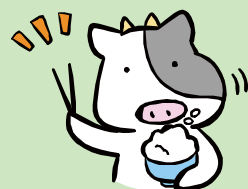


歯のはなし

ごはん1口、何回噛んでいますか？

しっかり噛むと健康になれる！

皆さんは、ごはん1口を何回噛んでいますか？ よく「1口30回噛んで食べなさい」なんて言われていますよね。“よく噛んで食べることは体に良いこと”とわかっているけど、忙しい毎日を送っていると、「噛む回数を気にしているヒマはない！」という方が大半なのかもしれませんね。しかし、よく噛んで食べることは体にとって良いことづくしなのです。そこで今回は、よく噛んで食べることでの健康効果についてお話します。



噛むことによる健康効果とは？

食事をよく噛むことで得られる健康効果には、主に次のようなものがあります。

① 唾液の分泌が促される

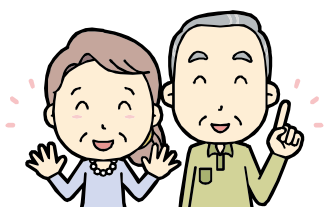
噛むことによって唾液の分泌が促されることは、お口の健康にとってとても大切です。唾液には殺菌作用があるため、口臭を予防したり、むし歯や歯周病の原因菌の繁殖を抑制したり、さらに初期のむし歯を修復する作用もあります。

② 消化を手助けする

消化に負担がかからない程度まで食べ物を細かくするには、1口の噛む回数は30回が目安です。また、お口の中でバラバラになるような食材は、よく噛むことによって唾液とからまり、飲み込みやすくなる効果もあります。

③ 脳に刺激を与える

よく噛むことは脳への血流を促進する効果もあり、特に記憶をつかさどる海馬が刺激されると言われています。また、残存歯の本数が少ない人は認知症の発症リスクが高いという調査もあり、よく噛むことと認知症予防には深い関わりがあるのではないかと推測されています。



④ 満腹中枢を刺激する

満腹中枢とは、脳にある満腹を感じるための器官です。食事を始めて15分～20分を経過した頃から満腹中枢は刺激され、食欲が落ち着きます。つまり、しっかり噛んでゆっくりと食事をすると食べ過ぎを防止して、肥満を予防することができます。反対に、よく噛まず早食いの人は、満腹中枢が刺激されないうちに次々と食事を口に運んでしまうため、つい食べ過ぎてしまう傾向があります。

噛む回数をアップさせるコツとは？

1口30回噛むことは理想ですが、1口食べるごとに回数を数えるのも大変です。また、やわらかいゼリーなどを30回噛もうとしても、すぐにお口の中からなくなってしまいます。噛む回数を自然と増やすには、食事の内容などを次のように工夫してみましょう。

- 根菜(ゴボウ・レンコンなど)、海藻(わかめ・ひじきなど)、キノコなど、食物繊維の多い食材を使う。
- 食材は少し大きめにカットする。
- 白米を玄米や五穀米など噛みごたえのあるものに置き換える。
- 噛まずに食べられるもの(ヨーグルト・スープなど)には、ナッツやドライフルーツ、クルトンなどで噛みごたえをプラスする。
- ひと口食べたらずを置き、料理を味わう。
- 口いっぱい頬張らず、1回に口に入れる量を少なめにする。
- お茶やジュースなどで食べ物を流し込まない。
- テレビやスマホは見ないで、食べることに集中する。



噛む回数を意識していなかったという人も、次の食事からよく噛むことを意識してみましょう！