



歯のはなし

「たくさん噛むこと」をクセづけるには？

「ごはんは1口30回噛もう！」と言われたことはありませんか？ しっかりと噛むことは健康に良いとわかっていても、1口30回噛むことを継続するのはなかなか難しいですね。今回は、そんな「たくさん噛むこと」をクセづけるための工夫をご紹介しますので、ぜひお試しください。



「たくさん噛むこと」のメリット

そもそも「たくさん噛むこと」は、体にどのようなメリットがあるのでしょうか？

メリット①

唾液の分泌を促す

たくさん噛むと、唾液の分泌が促されます。唾液には、お口の中の汚れを洗い流したり細菌の繁殖を抑制したり、歯の再石灰化を促すといった作用があります。これによってお口の中が清潔に保たれ、歯周病や口臭の予防、初期むし歯の修復といったメリットがあります。

メリット②

胃腸の負担を減らす

唾液にはアミラーゼという消化酵素が含まれ、よく噛むことで食べ物と混ざり、胃腸で効率良く消化・吸収が行われるようになります。



メリット③

少量でも満腹感を得られやすい

人間は食事を始めて約20分後に満腹感を感じるといわれていますので、しっかり噛みながら時間をかけて食べると、少量の食事でも満腹感を得られやすくなります。ダイエットしたい方は、ぜひよく噛んで食べましょう！

メリット④

お口周りや脳に刺激を与える

しっかりと噛んでお口をよく動かすとお口周りの筋肉が刺激され、フェイスラインがスッキリしたり表情が豊かになったり、発音がきれいになるといったメリットもあります。さらに、噛むことで脳の血流が促され、脳が活性化するともいわれています。



「たくさん噛むこと」の工夫

「つい早食いしてしまう」「そんなにたくさん噛めない」という方は、次のような工夫を試してみましょう！

工夫① 噛みごたえのある食材を選ぶ

噛みごたえのある食材を選ぶと、噛む回数を自然と増やすことができます。例えば、肉はひき肉や薄切り肉よりもかたまり肉、歯ごたえのあるイカ・タコ、食物繊維の多い根菜やキノコ類、こんにゃくなどがおすすめです。調理時は、みじん切りや千切りよりも乱切りにしたり、繊維に沿ってカットしたり、歯ごたえを残して加熱したりといった工夫もよいでしょう。

工夫② 最初の3口だけでも30回噛む

急にすべての食事を1口30回噛むというのも大変ですから、まずは最初の3口だけでも30回噛んでみませんか？ 毎食時に「よく噛むことは体にいい」と思い出すことも大切です。慣れてきたら、噛む回数を少しずつ増やしていきましょう。



工夫③ 「ながら食」はやめる

食事の時、スマホやテレビを観ながら食べていませんか？ このような「ながら食」は意識が食事以外に向いているため、噛む回数が減りがちです。食事に「全集中」するために、できるだけ「ながら食」は避けましょう。



工夫④ ときどき箸を置いて味わう

食事の時、ときどき箸を置いて料理を味わう時間を持つみましょう。「1口食べたらずを置く」という方法もありますが、「各料理の1口目だけでも箸を置いてみる」のはいかがでしょうか？ 味付けや香り、食感などに集中して味わい、テレビの「食レポ」のように解説を試みるのも楽しいかもしれません。