

よく噛むこと。よく噛めること。

『噛む=咀嚼』とは・・・

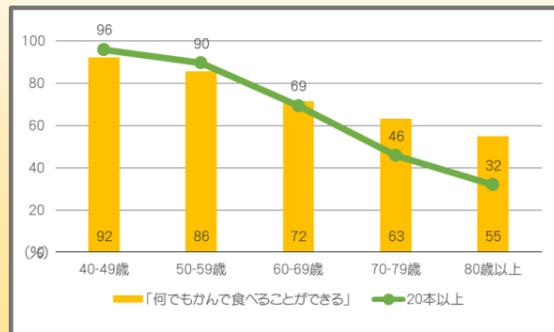
かみくだくこと。かみくだいて味わうこと。
(広辞苑より)

私たちは栄養を取り込むために、食物を食べて咀嚼を行います。食べ物を飲み込みやすいよう細かく砕き、味や香り、食感、美味しさを引き出しながら、さらに消化酵素が作用する面積を増加させます。

また、唾液とよく混ざるまで噛むことにより、飲み込むときに気管に入る危険性(誤嚥)を減らすことができます。

『歯』を失うと『噛めない』

令和元年国民健康・栄養調査の結果では、年齢が上がるにつれて「20本以上の歯を持つ」「何でもかんで食べることができる」人が減少していきます。食べ物をよく噛めなくなると、固い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養バランスの崩れにつながります。



『よく噛むこと・よく噛めること』は様々な健康づくりと密接なつながりを持っています。噛むことで得られるメリットを表した標語『卑弥呼の歯がいーぜ』を紹介します。

肥満予防

満腹感を感じるまで20分程度。ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながる。

味覚の発達

食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになるなど味覚が発達。

言葉の発音はっきり

口まわりの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいに。また、表情も豊かに。

脳の発達

脳に流れる血液量が増え、脳細胞の働きが活発に。認知症の予防につながる。



歯の病気を防ぐ

唾液には、食べ物のカスや細菌を洗い流す作用があり、虫歯や歯肉炎予防に。

がんの予防

唾液に含まれる酵素が食品の発がん作用を抑える働きがある。

胃腸の働きを促進

噛んで細かくすることで、消化酵素がたくさん出て消化を助ける。

全力投球

身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

「30回噛んで食べましょう」とよく言われるけど・・・

柔らかい豆腐やゼリー、麺類などは、30回咀嚼するのは難しいですね。美味しいはずなのに、噛んでいるうちに美味しくないと感じてしまうことがあるかと思います。柔らかい食材は、飲み込みに問題のない方であれば、美味しいと感じる範囲内の咀嚼で構いません。

むしろ、咀嚼回数が多すぎると、唾液の量が多くなり食塊が崩れて飲み込みづらくなってしまうこともあるため、30回咀嚼するには、ある程度固さが必要となってきます。

日々の食事を、調理方法の工夫で柔らかく食べやすい食事にすることができますが、根菜類などの歯ごたえの良いものや硬さのある食品を意識的に食事に取り入れることで、噛む回数を増やすことが健康づくりには大切です。