

「よく噛む習慣を身に付けよう」



保健医療課 栄養士
たばた さなえ
田端 早苗

「一口で30回噛みましょう」。昔からよく聞く言葉ですが、皆さん実践していますか？

なかなかできないという人も多いと思いますが、「よく噛む」とは、消化を助けるだけでなく、さまざまな効果が得られます。

普段、早食いだと自覚している方など、ぜひ「よく噛む効果」を試してみてください。

**よく噛むことで
得られる効果**

「こんないいことがあるよ」

リラックスできる

緊張すると交感神経が強くなり、口の中がカラカラになったりしますが、その反対にリラックスして副交感神経が強く働くと、口

の中に唾液が分泌されやすくなります。よく噛むと多量に唾液が分泌されるので、副交感神経が働きリラックスしてきます。

免疫力を高める

よく噛むと副交感神経が刺激され、白血球の中のリンパ球の数が増えることで免疫力を高め、病気に負けない体づくりに有効です。また、よく噛むことでノルアドレナリンという物質が分泌され、全身の細胞の活動が活発化します。このため体温が上昇し、その結果免疫力が高まるとも言えます。

虫歯を予防

よく噛むと唾液が多く出ますが、その中には虫歯を予防する成分が含まれています。溶かされたエナメル質を再石灰化し、歯を支える骨を丈夫にします。

脳を活性化

脳への血流が促進され、脳の機能が向上し、記憶力・集中力・判断力などが高まります。寝不足で眠いときも、食事をとると頭がシャーンとしてくるのも、よく噛むことが関係しています。パロチンとい

う物質が分泌されることにより、老化の予防になるといいう働きもあります。

疲れ目に効く

目は咀嚼筋の近くにあるので、目の周りの血行がよくなります。水晶体の厚みを調節する毛様体筋のコリをほぐす働きがあります。

食べ過ぎ防止

よく噛んで食べると早く血糖値が上昇するため、脳の満腹中枢を刺激します。20分くらいかけて食べましょう。

姿勢がよくなる

よく噛んで食べているときは、首・胸・背中などの多くの筋肉も連動させています。このため体を支える筋肉が強くなり、姿勢もピンとなります。筋肉を使うことで基礎代謝が高まる効果もあります。

消化を助ける

よく噛むと食べ物細かく砕かれ、消化酵素によって一層分解が促進されます。また、消化酵素に頼りきれないですむため、体全

体の負担が軽減されます。胃腸に負担をかけずに、効率よく栄養素を吸収しましょう。

美容効果

よく噛むと顔の筋肉が鍛えられ、シワを予防する効果もあります。

なかなか噛めない時は？

毎回は難しいけど…

時間に比較的余裕のある夕食の時にチャレンジしてみましょう。

ゆっくり食べる時間はない…

最初の1口2口分だけでも30回程度噛み、胃の消化吸収力を向上させましょう。

ここを意識！

「こめかみ」は、物を噛むとこの部分が動くことから、「米噛み」に由来します。米以外の物を噛んでも動きますが、日本の主食が米であったことや、かつては固い生米を食べており、よく噛む必要があったことなどから「米噛み」といいます。「こめかみ」を意識しながらしっかりと噛みましょう。