

今月のテーマ

か 噛む

昔から、『食べるときは良く噛みなさい』と言われます。
しかし、現代はあまり噛まなくても飲み込める柔らかい食品が
たくさんあるため、昔と比較して、食事中に噛む回数が減っているそうです。
それでは、なぜ噛むことが大事なのでしょう？



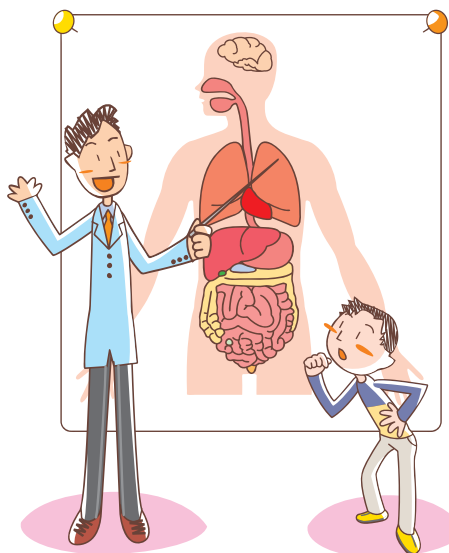
『噛むこと』は単に食物を細かくするだけでなく、
体に様々な良い影響を及ぼします。
以下、代表的な4つの影響について述べます。



1 唾液の分泌を促す

唾液の役割として、大きく以下の3点が挙げられます。

- ① 消化を助ける …………… 唾液の中には消化酵素が含まれています。
- ② 味覚に関係する …………… 口腔乾燥症など、唾液の分泌が悪くなると、味覚異常になることがあります。
- ③ 虫歯や歯周病を防ぐ …… 唾液にはリゾチームやラクトフェリンなど、口の中を細菌から守る成分も含まれています。口の中の食べカスや細菌を洗い流す働きもあり、虫歯の予防につながります。また、唾液には虫歯によって溶けた歯のミネラルを戻す働きもあります。



2 脳を活性化する

最近のヒトの脳における研究によると、『噛むこと』は脳れんこうの連合野ぜんとうぜんやや前頭前野という部分を活性化し、「集中力」「意欲」などに良い影響を及ぼすといわれています。脳の活性化には、必ずしも固いものを噛む必要はないようで、歯ごたえを感じる程度のものをじっくりと意識して噛むことが大事なようです。



『噛むこと』が体に及ぼす良い影響



【3】肥満を防止する

食事をすると、食物が消化・吸収されて血糖値が上昇し、脳は満腹中枢を刺激され満腹感を感じます。しっかり噛んで食べると、速やかに血糖値が上昇するので、満腹感が速く得られ、肥満につながる食べ過ぎを防ぐことができます。

【4】ストレスを緩和する

噛むという一定のリズムにより、脳内のセロトニン分泌が増加すると言われています。セロトニンとは、神経伝達物質の一種で、ストレスや緊張の緩和につながると考えられています。スポーツ選手が試合中にガムを噛んでいるのは、ストレスや緊張を緩和する意味もあるのかもしれません。



食事でよく噛む習慣を身につけるには

特にこの3つに
気をつけましょう

- ① 食べ物の一口の量を少なくすること
- ② 口に入れたものが完全につぶれるまで噛むこと
- ③ 口の中にあるものを呑み込んでから次の食べ物を入れること

口の中にいっぱい食べ物を入れると、十分に噛めず、数回噛んだだけで呑み込んでしまいます。

以上のように、噛むことは食べ物の消化を助けること以外にも人の健康において大事な意味をもっています。早食いはあまり噛まずに食べる傾向にあるため、おすすめできるものではありません。食事の際はしっかり噛むことを忘れないようにしましょう。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)
<http://www.miyako-ph.co.jp>

ホームページアドレスが変わりました