

単に「噛んで飲み込むだけ」…ではない!

咀嚼と健康の 大事な関係



咀嚼(そしゃく)とは、口に運ばれてきた食べ物を飲み込めるように細かく噛み砕くことを言います。人間は咀嚼する事で顎が発達し、発達した顎でさらに噛み砕くことで食べ物を摂取します。食事において「噛む」というごく当たり前の行為は、実は健康とも深い関係があるのです。「咀嚼」にはどのような効果があるのでしょうか。一緒に勉強してみましょう。

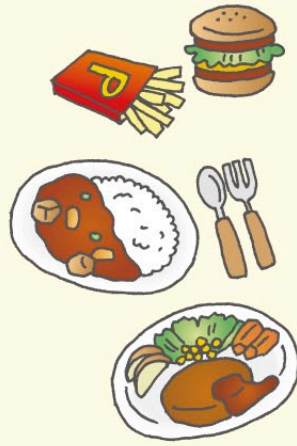
健康はよく噛むことから。その理由とは?



現代人の咀嚼回数 昭和時代の半分以上

一度の食事で、あなたは何回噛んでいますか? 現代人の咀嚼回数は、昭和10年代の半分以上の6百回程度まで減少しているという研究データがあります。

その原因は、昔は硬いものが多い、現代は軟らかいものが多いという食事内容の変化もありますが、現代人の多くは硬いものでもあまり噛まなくなったためだといわれています。



こうした食習慣が健康に悪い影響を及ぼしていることが、近年の研究で分かってきました。

咀嚼不足が及ぼす 悪影響とは?

その一つが肥満の増加です。早

2 噛み砕くことで 消化を助ける



顎を発達させ歯を丈夫にし、
虫歯を防ぐ

では咀嚼すること、つまり噛む事はどのような効果をもたらすのでしょうか?

咀嚼と健康の関係

咀嚼不足は現代人の健康になんらかの影響を与えていることは否定できないようです。

食いで、あまり噛まずに食べる人は、ゆっくりよく噛んで食べる人 비해、肥満度が高いことが研究で明らかにされています。また、咀嚼回数の減少で顎の筋肉や骨格が変化し、細長い顎の日本人が増え、歯並びも悪くなったという説もあります。

3 大脳を刺激し、 老化や認知症を 予防

唾液には「パロチン」と呼ばれるホルモンが含まれています。よく噛んで唾液の分泌をよくすると、内臓機能の活性化、免疫力の増強などの効果が期待できます。また、咀嚼回数を増やすことで大脳が刺激され、記憶力や集中力、判断力等の向上に良く、認知症等の予防効果も期待されています。

4 内臓脂肪を燃やし、 ダイエット効果も

ゆっくりと噛むことで少量でも満腹感を得ることが出来るので、ダイエットにはピッタリです。

5 集中力を高め、 ストレスを緩和

噛む行為は、副交感神経が促進されカラダがリラックスするという報告があります。スポーツ選手がガムを噛みながら練習に励んだり、試合に臨んでいるのは咀嚼することで集中力を高め、ストレスを緩和するためなのです。

30回の咀嚼を目安に

咀嚼は食べ物の味や触感、温度など様々な感覚情報を脳に伝え、学習能力や情緒の発達にも影響します。子どものうちからたくさん咀嚼することで顎の骨は発達し消化を助け、不正咬合や顎関節症を未然に防ぐことができますし、脳に刺激を与え丈夫な身体をつくると考えられています。子どもの頃から高齢になるまで、しっかり咀嚼する習慣があると、若しい脳を長く維持できると考えられています。

しっかりと咀嚼するときの目安は、食べ物を一度口に入れて飲み込むまでに、約30回噛むこと。これだけの咀嚼回数に耐えられるように、歯や歯ぐきの健康も大切です。歯ぐきや歯の痛みを避け、噛むことから健康への意識を高めていきましょう。

