



# しっかり噛んで健康な体を！



(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13.2.1)

私たちは普段何気なく食物を噛んで体内に取り込んでいます。しかし、噛むという動作は身体と密接な関係があるのです。今回は噛む効果について見直してみましょう。

## ①食べ物の消化・吸収をサポート

よく噛むことによって食べ物が小さくかみ砕かれ、また、唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を促進します。

## ②虫歯・歯周病の予防

唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させるため、口腔内を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防につながります。

## ③がんや老化の予防

唾液に含まれる酵素には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きや、老化現象など身体に悪影響を与える活性酸素を抑制する働きもあります。

## ④脳を刺激・活性化

噛む運動は脳に酸素と栄養を送り脳細胞の働きを活性化します。お子さんの知育を助け、高齢の方は認知症の予防に役立ちます。

## ⑥強い顎をつくる

固い物をよく噛んで食べると、上下のあごの骨や顔の筋肉が発達し、丈夫な顎をつくるとともに、歯並びもよくなり、ハッキリした発音ができるようになります。

## ⑤肥満防止

ゆっくり噛んで食べることによって、満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぎます。また、交感神経を刺激し、エネルギー消費を促すので、肥満防止にもなります。

## ★咀嚼力を鍛えるポイント★

噛む数は一口 30 回以上が良いと言われますが、急に増やせといっても難しいもの。次のような工夫をするだけでもずいぶん違います。

### 食事の工夫

- 👉 主食はパンや麺類よりごはんを食べる
- 👉 肉やタコ・イカのように噛みごたえのあるもの、根菜類、きのこ、海草のように繊維質の多いもの、乾物のような水分の少ないものを取り入れる
- 👉 ゆっくり時間をかけて食べる

