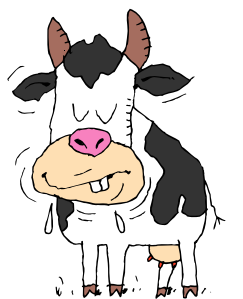


脳の活性化や病気予防にも！ よく噛んでボケ防止



現代人が一度の食事で噛む回数は昭和初期の半数以下に減っているそうです。実は、よく噛むことは、食べ物の消化を助けるだけでなく、脳の活性化や病気予防などさまざまな健康効果をもたらします。今回は噛むことの大切さについてご紹介します。

■よく噛む効果

まずは、噛むことによるさまざまな健康効果を確認してみましょう。



脳の活性化

よく噛むことで脳神経が刺激され、脳に流れる血液量が増えます。そしてこれにより、脳が活性化し、記憶力やコミュニケーション力など、脳の機能が高まります。また、食べることは、食べ物を見て、その味や香り、触

感、噛み音を楽しむなど、五感情報を一挙に脳に取り込む行為で、脳にとってはかなり刺激的な行為です。よく噛むことはこうした脳の活性化する時間を増やすため、物忘れや認知症の予防にもつながるのです。

高血圧や糖尿病

生活習慣病の予防

しつかり噛んで食べると脳の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。他にも高血圧や糖尿病など多くの生活習慣病対策として、よく噛むことは効果があるといわれています。

虫歯や歯周病を防止

子供の歯並びにも影響

唾液には虫歯になりかかった歯の表面をもとに戻す働きがあります。よく噛むと、この唾液の分泌量が増えます。



また、よく噛むことであごの筋肉が鍛えられ、歯並びに影響するあごの骨が発達し、歯並びをよくします。成長過程にある子どもは特によく噛むようにしたいものです。

味覚の発達

よく噛むと、その食べ物本来の味がわかります。調理の際はできるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうようにすると、味覚が発達し、より豊かな味わいを楽しむことができます。



消化の促進

よく噛むと唾液の分泌が活発になり、唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素が消化を助け、胃腸の負担を軽くします。胃腸が弱い方や胃腸の調子が悪い時は、特によく噛むことを心がけてみてください。

表情を豊かに

よく噛むことで表情筋など口のまわりの筋肉をよく使うようになり、表情が豊かになって、声の発音もよくなります。また、よく噛むことで口のまわりの筋肉が引き締められることによる小顔効果もあります。

■ひと口30回噛む

では、よく噛むためには、どうすればよいのでしょうか。

繊維質の多い野菜や骨ごと食べるができる小魚など、噛み応えのある食材の献立を取り入れたり、ひと口ごとに箸をおいて、よく噛むことに集中するなど。他にも時間をかけてゆっくり食事をする習慣を身に着けるといいのでしょうか。



ひと口30回を目標にして、しつかり噛んで食べるようにしましょう。