



暮らしはにかむコラム vol.5

よく噛もう！噛むって大事

小学生の子に好きな食べ物は何と聞くとカレーライス、オムライス、ハンバーグ、ラーメンなど手軽に食べられる食べ物を選びます。忙しくなった現代では食生活が大きく変わり、高カロリー高たんぱくで、柔らかい食べ物を好んで食べるようになり、噛む回数の少ない食事になっていきます。(図1参照)一方、弥生時代ではクルミ、栗、魚、もち玄米のおこわなど時間をかけて食べる物ばかりでした。その結果、現代では身長や体や場合によっては歯が大きくなったにもかかわらず、あごが小さい子供が増えています。あごが小さく歯が大きくなれば、歯ならびは当然悪くなります。(遺伝や他の生活習慣の影響もあります)

何回噛めばいいの？

みなさんは食事のときにひと口何回噛んでいますか？「噛ミン300カミングサンマル」という言葉があります。これは1口300回以上噛むことを目標にしたキャッチフレーズです。この300回という数字を目安にするのがよいです。よく噛んで食べる、体によいことがたくさんあることがわかっていきます。卑弥呼がいた弥生時代は噛みごたえのある食べ物を食べていました。そのことから噛むことの8つの効果をまとめた「のみこのはがいせ」という言葉があります。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
噛む回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
噛む時間	51分	29分	22分	11分

1食の

【図1】1食あたりの噛む回数

噛むことの8つの効果

- ひ 肥満の予防** 満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎます。
- み 味覚の発達** よく噛むことで食べ物の味がよくわかります。
- こ 言葉の発音がはっきりする** 口の周りの筋肉を使うので表情も豊かになります。
- の 脳の発達** よく噛むと脳細胞の働きを活性化し子どもの知育を助けます。
- は 歯の病気の予防** よく噛むと唾液がよく出て口の中をきれいにします。
- が がんの予防** 唾液に含まれる酵素ががんの発がん物質の発がん作用を抑える働きがあります。
- い 胃腸の働きをよくする** よく噛むことで消化酵素が出て胃腸の働きを助けます。
- ぜ 全身の体力向上** 体に力が入り体力も活性化します。

食事の工夫

ひと口食べるごとに30回数えるのは大変です。そこで、自然に噛む回数が増える食品を選んだり、調理法を工夫することによいでしょう。(図2参照)

- ① 歯ごたえのある食材を選ぶ
- ② 食材は大きく、厚めに切る
- ③ 薄味にする

食材としては、食物繊維の豊富な食品(ごぼう、れんこん、たけのこなど)やりんご、ほうれん草などがおすすめです。またフランスパンや野菜スティックなど前歯を使って食べられる食品もよいです。食材の大きさも少し大きくなり厚めに切ることで前歯や唇を使うように工夫しましょう。(図2参照)また薄味にすることで、もみく味わおうとするので噛む回数も増えます。

テレビを見ながらの食事は、食べることに集中しませんし、水分で食べ物を流し込むと、逆に噛む回数が減ってしまいますので、気を付けたいことです。



野菜スティックを食べよう!



一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子



【図2】食べ物の硬さの目安

硬い ↑	硬さレベル10	みりん干し、たくあんなど
	硬さレベル9	セロリ、牛もも肉など
	硬さレベル8	たけのこ、れんこんなど
	硬さレベル7	フランスパン、鶏肉など
	硬さレベル6	きゅうり、スパゲティなど
	硬さレベル5	ごはん、ちくわ、しいたけなど
	硬さレベル4	りんご、うどん、チーズなど
	硬さレベル3	食パン、納豆、オムレツなど
	硬さレベル2	バナナ、トマト、豆腐など
	柔らかい ↓	硬さレベル1

RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安・・・
- ・長い期間離れていたのでは今さら勉強できるか不安・・・
- ・働く前にどんな医院が見てみたい・・・ご相談はお気軽にご連絡ください

