

ゆっくり、よく噛んで健康に 咀嚼(そしゃく)の効用

健康エクспレス No. 46

日常生活の中で食事は大切です。食事中に噛む行為は何気なく行っていますが、様々な効用があります。今回は噛む行為、咀嚼の重要性とその効用についてご紹介します。

現代人と咀嚼の関係

(1) 噛まなくなった日本人

咀嚼とは口の中で食べ物を噛み砕くことです。この咀嚼の回数が現代の日本人では減少傾向を見せています。以前、戦前の食事メニューを再現して咀嚼回数を調べ、戦後の食事メニューの咀嚼回数と比較する実験が行われました。この実験結果では、戦後のメニューでの咀嚼回数が戦前のメニューの半数以下だったとのこと。柔らかい食品が多くなり、また好まれるからです。咀嚼回数の減少により、咀嚼する顎の筋肉(咀嚼筋)が衰えています。この筋肉が弱くなるにつれて顎の発育が悪くなり、顎の小さい児童が増加しています。こうした児童では①歯の土台が安定せず歯並びが悪くなる、②舌が口中にきちんと収まらず口呼吸になりやすい(口を開けたままになる)、などが起こりやすくなります。



さまざまな咀嚼の効用

(1) 歯と顎を強くして、味覚を育てる

しっかりと咀嚼することが歯を支える顎を鍛えます。咀嚼を行うことで唾液の分泌が盛んになり、虫歯と歯周病の予防にもなります。それは唾液中に含まれる抗菌活性を示す物質が存在しているからです。咀嚼をきちんと行う習慣により、口呼吸が減り、細菌やウイルスに感染するリスクを減少させる効果があります。併せて味覚の発達が促され、食事本来の味がわかるようになります。

(2) 消化を助けて、がん予防にも

食べ物を噛み砕くことによって、胃での消化がしやすくなります。唾液が食べ物を殺菌し、タンパク質やデンプンの分解も促します。さらに、唾液には発がん性物質の働きを抑える作用があるという研究報告もあります。

(3) 全身への効果

咀嚼は全身の運動機能を向上させます。ガムを使用した実験によると、ガムを噛んだ後は噛む前と比較して、背筋や握力の測定値が向上したとの結果が出ています。咀嚼筋は目の近くにあるため、咀嚼により目の周囲の血行がよくなります。その結果、眼球の水晶体の調節機能がスムーズになり、視力を向上させる効果があります。

(4) リラックス効果と脳の活性化

アメリカのプロ野球では試合中にガムを噛んでいる選手がいます。実はガムを噛むことにはストレスを緩和する効果があります。リラックスすることができるのです。さらに、咀嚼には脳を活性化させて老化の防止や認知症予防の効果があると考えられています。

(5) ダイエットの効果も

食べ物を噛むと、神経性ヒスタミンが生成されます。この神経伝達物質は満腹中枢を刺激します。つまり、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、早く「お腹一杯」という感覚になります。食欲が抑制されるので小食で済みます。また、よく噛んで食べることで血糖値の上昇が早くなり、こちらからも満腹中枢が刺激されますので、ダイエットにもつながります。

今日から実践！ 咀嚼健康法

(1) 一口30回の咀嚼を

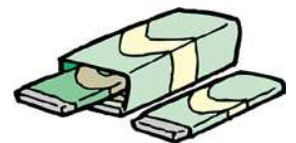
しっかりと咀嚼して食べるためには「一口30回」噛んで食べることが望ましいと言われていています。早く飲み込む習慣がある方は、一口食べるごとに箸を置いて、噛む回数を数えてから飲み込む訓練が効果的です。

(2) ガムで咀嚼の練習を

しっかりと咀嚼する習慣を作るために有効な食べ物が「ガム」です。虫歯予防の効果があるキシリトール配合のものがありますので、単なる嗜好品以上に活用できます。

(3) 歯の健康や噛み合わせも大切

しっかりと咀嚼するためには、虫歯のない健康な歯と正常な噛み合わせが大切です。必要があれば治療を受けましょう。



《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511