



KIGH 10月号



和光国際高校 保健委員
2-6 西澤 2-8 市岡

朝夕冷え込む季節になりました。食欲の秋ですが、皆さん食べ物を良く噛んで、味わって食べていますか？そこで今回は「よく噛んで食べること」について紹介します！

[噛むことの役割とメリット]

①消化と吸収

噛むことは、食べ物を細かくし、消化しやすい形に変える役割があります。良く噛まずに大きなまま食べ物を飲み込むと、胃に負担がかかり消化不良になります。

②早食い、過食の予防

満腹感を脳が感じるには20分程度かかるので、良く噛まずに食べると早食いに繋がり、満腹を感じるまでの時間に食べ過ぎてしまいます。

よく噛むことで食事にかかる時間が長くなり、少量の食事でも満腹を感じ、食べ過ぎを防止できます。

③脳への刺激や引き締まったフェイスライン

噛むときは、あごや頬などの顔の筋肉の他に側頭筋という頭の筋肉も使います。そのため「噛む」ことは脳に刺激を与え、脳の働きにも影響してくるのです。さらに、顔の筋肉が引き締まることで、フェイスラインの美しさにも繋がります。



[噛む回数]

一口につき30回ほど咀嚼すると、食塊ができて飲み込みやすくなる、消化に負担がかからない程度まで食べ物が細くなる、食事の時間が20～30分程度かかるようになることで満腹感を得る時間にも適している、などの理由から30回が適度な回数といわれています。

[まとめ]

なんでも噛んで食べることができる人の割合は60歳代になると大きく減少します。生涯の食事を自分の歯でしっかり噛み、味わいながらおいしく食べるために、以下のことを意識してみましょう！！

- | |
|----------------------------------|
| 1.しっかり噛む習慣を付けましょう。 |
| 2.食事中はしっかり噛む、味わうことに意識をしてみましょう。 |
| 3.定期的に歯の健診を受けたり、毎日の歯磨きを丁寧にしましょう。 |

よく噛んで、食欲の秋を楽しみましょう！！

