

よく噛むことは健康づくりの基本



第4次食育基本計画に「ゆっくりよく噛んで食べよう」が歯や口腔の健康改善として取り上げられています。よく噛んで食べることは4つの効果があるとされ、健康づくりの基本となります。

- ① 消化を助ける
- ② あごの発育や虫歯の予防などに効果が期待できる
- ③ 早食いを防止して肥満予防につながる
- ④ 脳の血行がよくなり脳の機能が活発になる

噛むこととスポーツとの関係

スポーツで大切な筋肉の力は歯を噛みしめることで活発になりパフォーマンスの向上に役立つことがわかってきました。よく噛んで歯や顎を丈夫にすることは、大切な筋トレの一つになります。

弥生人は顎ががっしりしています。弥生人の噛む回数は現代人の6倍だったそうです。

	弥生人	現代人
1食の		
噛む回数	3990回	620回
食事時間	51分	11分

参照：斎藤滋「咀嚼とメカノアイトロロジー」風人社

食事の時の噛む回数を数えてみよう

私達が大好きな食べ物にはパンや麺類、ポタージュスープやプリンなどはあまり噛まなくても飲み込めるものが多いですね。どんなメニューがよく噛むメニューなのか、食事の時に噛む回数を数えてみましょう。

料理と噛む回数を調べてみました。食事に噛み応えのあるメニューを取り入れて早食いになっていないか、何回噛んでいるかを確認してみましょう。

咀嚼回数早見表

プリン	カレーライス	ハンバーグ	ごはん	焼き鶏	たくあん	ビーフステーキ	りんご	人参スティック	いわし丸干し
									
8回	23回	36回	41回	50回	59回	62回	74回	100回	196回


 ・やわらかい
 ・よく噛まなくても食べられる


 ・かたい
 ・よく噛まないと食べられない

参照：斎藤滋「料理別咀嚼回数ガイド」風人社(2002)

おすすめ
レシピ

トウモロコシごはん

トウモロコシの芯も一緒に炊くと旨味アップ!



材料

米	2合
トウモロコシ	1本
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ2/3
昆布	5cmくらい

作り方

- ① 米を洗い30分水につけておく
- ② トウモロコシの実を包丁でこさぎ取る
- ③ ①を釜に入れ、酒・みりん・塩を加えて2合の目盛りまで水を加える
- ④ トウモロコシの実とだしが出るトウモロコシの芯と昆布をのせて普通に炊く



弥生人はごはん、粟やひえなど雑穀を混ぜていたそうです。今が旬のトウモロコシごはんを作って白ごはんの噛む回数を比べてみよう。米に一割玄米を加えるとさらに噛み応えが増します。