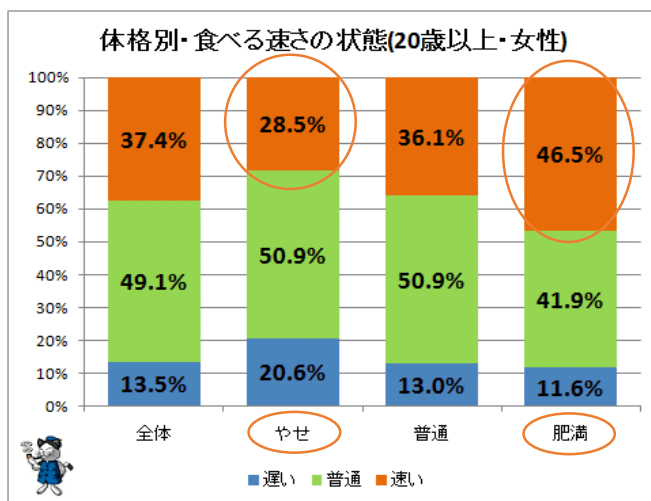
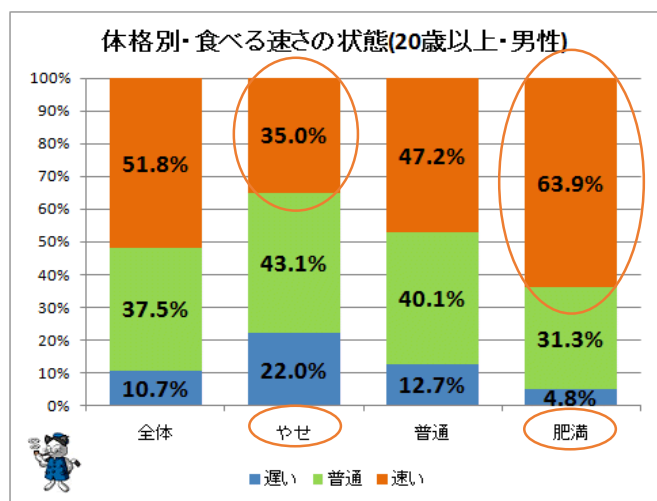


よく噛むこと よく噛めること

1回の食事の咀嚼回数と食事時間を調べた報告によると、戦前の食事は1420回噛み食事時間は22分だったのに対し、現代の食事は620回で約11分と、噛む回数、食事時間も半分に減っています。

平成21年国民健康・栄養調査結果では、食べる速さを体型別にみると、男女ともに肥満（BMI25以上）の人は肥満でない人に比べて、食べる速さが速いと回答した人が多いことがわかりました。



厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」

よく噛むことの効果

①肥満の予防に役立つ

よく噛んで食べると食欲抑制のメカニズムが働きます。このことにより、食べ過ぎに自然とブレーキがかかり、ダイエット効果が生まれて生活習慣病の予防が期待できます。

②胃腸の働きを助ける

食べ物をよく噛みくだき、消化酵素が含まれただ液と混ぜあわせて食べることで、胃腸への負担をやわらげて働きを活発にし、消化を助ける効果が期待できます。

③脳の機能を高める

よく噛むことにより脳が刺激され、血行がよくなるため、栄養と酸素が十分に供給され、脳の機能が活発になる効果が期待できます。

④歯の病気の予防に役立つ

よく噛むと、だ液の分泌が活発になります。だ液にはお口のなかをきれいにする自浄作用があり、汚れが溜まって有害な細菌の温床となるのを防いでくれます。

引用：公益社団法人 神奈川県歯科医師会

むし歯や歯周病で歯を失って入れ歯になると、噛む力は3分の1程度にまで低下してしまうといわれています。

よく噛むことにはさまざまなメリットがあり、口内や体の健康を守るだけでなく美容や頭の働きなどにも良い影響を与えます。食べるものや食べ方などに注意してよく噛む習慣をつけ、よく噛むことの効果をしっかり受け取りましょう。