



1月

きりんだより

2020年
No.176



子供の頃「よく噛んで食べなさい」と言われたことのある方は多いのではないのでしょうか。噛む回数は「一口につき30回」が理想とされています。しかし、私たちの食生活は変化し、昔に比べ、食べ物を噛む回数は減ってきているといわれています。噛む回数が減ることで、あごの発達や歯並びなどを始めとして、虫歯や肥満、消化器への負担による下痢など健康に様々な影響を及ぼしています。今回は「よく噛んで食べることの大切さ」についてご紹介します。



よく噛んで食べる健康効果

《肥満防止の効果》

食事に時間をかけることで、満腹中枢が刺激されることにより満腹感が得られ、食べ過ぎによる肥満防止の効果が期待できます。



《虫歯・歯周病の予防》

よく噛むことで唾液の分泌がよくなり、唾液に含まれる免疫物質が口腔内の細菌を減少させるため、虫歯や歯周病の予防になるといわれています。

《消化吸収の促進》

よく噛んで食べることで食べ物を細かくし、消化しやすい大きさに変えることが出来ます。また、消化酵素のアミラーゼを含む唾液の分泌を促し、食べ物の消化吸収を促進します。

《血糖値の急上昇を防ぐ》

よく噛まずに食べると、急激に血糖値が高くなり、一定の時間が過ぎると今度は一気に血糖値が低下します。この血糖値の急降下が起こると、食後に倦怠感や強い眠気を感じたり、イライラしやすくなったりします。よく噛んで時間をかけて食事をする事で血糖値の上昇を緩やかにするといわれています。

《心身の活力や睡眠の質》

ハッピーホルモンと呼ばれるセロトニンは、噛むリズムによっても活性化するといわれており、脳の目覚めや、心身の活力に影響を与えます。また、睡眠の質に大きく関わるホルモンのメラトニンは、セロトニンを材料にして作られるため、朝食をしっかり噛んで食べる事が睡眠の質にも影響するといわれています。



よく噛んで食べることを習慣化する工夫



理想的な噛む回数は「一口30回」といわれていますが、毎回噛む回数を数えるのは難しいため、目安として1食20分かけて食べるように心がけてみてはいかがでしょうか。また、テレビや新聞、スマートフォンを見ながらの食事「ながら食事」も噛む回数が増える原因といわれています。1日に1回「食事だけを楽しむ時間」を作るなど、自然と噛む回数の増える工夫を取り入れてみましょう。

《歯ごたえのある食材と食材の大きさ》

食物繊維が豊富な野菜類や海藻類、きのこ類、乾物、豆類や、弾力のあるこんにやくなどを取り入れてみましょう。また、食材を少し大きめに切ることで噛む回数が増えます。



《味付けを薄くする》

食材そのものの風味を味わうため、薄味にすると噛む回数も増えます。



《一口ごとに箸やフォークを置く》

口に食べ物が入っている間は箸置きなどを使って、箸を置きましょう。また、スプーンを使う場合はなるべく小さめのスプーンを使用し、口へ運ぶ回数を増やしましょう。

《飲み物で流し込まない》

水やお茶は、食前または食後に飲むようにし、しっかり噛んで唾液で飲み込むようにしましょう。

※小さなお子様や高齢の方は、大きめに切った食材や噛み応えのある食材が原因で、窒息等を招く危険性があります。無理はせず、個人の咀嚼・嚥下能力にあった食事をしましょう。

謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中はご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。
本年も皆様の健康維持のお手伝いが
出来ますよう職員一同努めさせていただきます。
何卒よろしくお願ひ申し上げます。



全国の医療機関の処方箋を受付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900
FAX 0966-42-6910

(今月の担当は皆越です)