

噛むことと健康の関係



よく噛んで食べることは、消化吸収のためだけではなく、健康づくりにおいてもとても大切です！しかし、現代人の食事は柔らかく噛みやすい物が多いため咀嚼数が減ってきています。噛み応えのある食材を選ぶ、食材を大きめに切る、味付けは薄味にする、飲み物で流し込まない等工夫し、ひと口で30回以上噛むことが習慣にできるよう、今日から取り組んでみましょう。

よく噛むと、体にとっていいコトたくさん！

●噛むと脳が活発に！

口の周りには、たくさんの神経が張りめぐらせており、脳につながっています。よく噛んで食べることで脳のいろんな部分にたくさんの情報が送られ、脳が活性化します。

●噛むとおいしさが伝わる

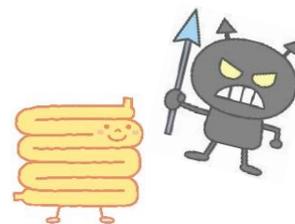
食べ物は、だ液とよく混じり合うことで、「美味しい」と感じられる物質に変化します。

●噛むと、口の中がきれいになる

食べ物を噛むことで出るだ液は、口の中をきれいにする作用があります。むし歯や歯周病の予防にもつながります。

●噛むと、病気になりにくい

よく噛むことで、だ液が出て食べ物が消化しやすくなります。内臓への負担も減り、病気になりにくくなります。



●噛むと、太りにくくなる

噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、程よいところで「お腹いっぱい」になります。噛まずに食べると、必要以上に食べ過ぎてしまい、肥満の原因になります。

●噛むと、表情が豊かになる

噛む動作は、口の筋肉を使います。よく噛むことで、口の筋肉が鍛えられ、表情が豊かになります。また口をしっかりと開けて話すことで、きれいな発音もできるようになります。

●噛むことは、スポーツとも関わっている!?

重いものを持ち上げたりするとき、グッと歯を食いしばった経験はありませんか？ある研究によると、歯を食いしばることで、筋力が瞬間的にアップする場合があります。歯の丈夫さやかみ合わせは体全体の能力向上のためにも重要で、スポーツの結果にも影響するとも言えます。