

# ふれあい

発行人  
医療法人 メディケア宇都宮  
倉井清彦内科医院  
ふれあい編集部  
〒321-0932  
宇都宮市平松本町326-4  
TEL.028-636-1511

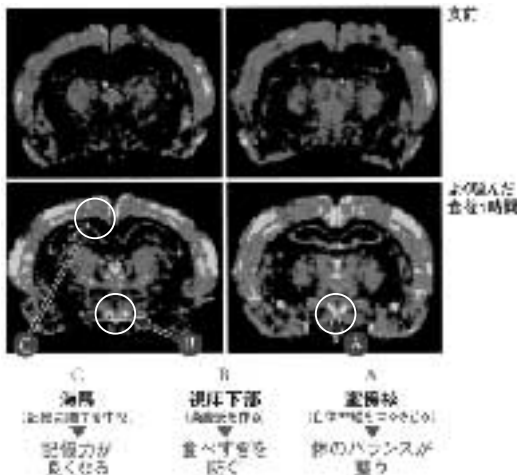


「噛む」という行為は、単純に消化を良くする手段としてだけではなく、「噛む」刺激には身体のような機能を活性化する役割があります。「噛む」ことで脳が働き、体内の働きのバランスがとれ、記憶力も良くなるといえます。

現代人にとっては、「軟らかい」ことが美味しい食べ物の条件で、雑穀類や野草、魚の干物など、硬く繊維質の食べ物が多かった弥生時代に比べて、現代人が食べ物を噛む回数は1/6程度と推定され、ここ半世紀の間にも、咀嚼回数は約半分にまで減少しているということです。

## ▼脳を活性化する

よく噛んで食べることは、脳の働きと密接に結びついています。よく噛むことで右脳が活性化され、記憶力に影響を及ぼすことも知られて



きました。脳の中で記憶をつかさどる「海馬」と呼ばれる部位は、噛むという行為によって活性化され、鍛えられます。さらに、食べ物を噛むことは脳の血流も良くします。

## ▼ダイエットにも効果的

よく噛むことによって脳の視床下部が刺激され、満腹中枢が活性化されます。それにより、食べすぎを抑えて肥満防止につながるのです。食前に5~10分程度ガムを噛むと、食べる量が2~3割減り、食べすぎを防げます。

## ▼唾液の量が増える

よく噛んで食べると、唾液の分泌が促されます。唾液には、消化吸収を助ける・雑菌が繁殖するのを抑制する・活性酸素を除去する等の働きがあることもわかってきました。

## ▼元気の秘密は口の中にある

餅やスルメ、キノコ類など硬いものや繊維質のものをできるだけ多く食事に取り入れるようにしましょう。しっかりした食感の物を意識して食べることで、そうした食べ物をひと口分、口に入れたら、よく噛んで“お粥状態”にしてから飲み込むようにしてみましょう。

噛む回数目安は30回程度。リズムカルにたくさん噛むことが習慣づけられれば、情緒も安定し、ストレスも少なくなります。自分の歯が維持できればそれに越したことはありませんが、もし入れ歯であっても、硬いものを噛むことができるよい義歯があればよいのです。自分の歯を維持するのを支えてくれる、または自分に合った義歯を作ってくれる歯医者さんをあきらめずに探してみましょう。

