

## よく噛むことの大切さ

よく噛んで食べていますか？ 実は、よく噛んで食べている方は、意外に少ないかもしれません。今一度、意識を向けてみましょう。実は、体に嬉しい効果がたくさんあります！

「ゆっくりよく噛むこと」は肥満対策のひとつとして期待されています！

「肥満症診療ガイドライン」のなかで「咀嚼法」として位置づけられたり、厚生労働省の検討会では、一口30回噛む習慣を奨める「**噛ミング30(カミングサンマル)**」運動が提唱されています。



### ゆっくりよく噛むコツ

- ・ **食べ物を口に含んだら、箸を置いてよく噛む** 二口目をすぐに口に運ばない！
- ・ **噛むことに集中する** テレビやスマホを見ながらの「ながら食べ」はNG！

### 噛むことの8大効果！

#### ひみこのはがーぜ (噛むことの効用を示す食育ワード)

卑弥呼の時代の噛む回数(約3990回)は、現代(約620回)の6倍以上だったといわれています

- ひ 肥満防止** よく噛むことで満腹感が得られ、肥満を防ぎます
- み 味覚の発達** よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかり、減塩にもつながります
- こ ことばの発音** よく噛むことで口のまわりの筋肉が発達。発音がよくなり、表情が豊かになります
- の 脳の発達** よく噛むことが脳細胞の働きを活発にします。認知症予防に役立ちます
- は 歯の病気予防** 唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます = 歯の残存率アップ！
- が がんの予防** 唾液の酵素が発がん物質の発がん作用を消す働きをしてくれます
- い 胃腸快調** よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます
- ぜ 全力投球** 力いっぱい遊んだり、仕事したりする活力が沸きます



#### 便秘でお悩みの方必見！ これが原因だったかも！

よく噛むことで副交感神経が優位に働き、腸の働きが活発になります。唾液もよく出て消化がすすむので、胃腸への負担が減り便秘解消につながります。

ゆっくりよく噛んで食べることは、こんなにも体に嬉しい効果があります。

ご自身の健康のためにも、ぜひ噛む回数を増やす工夫をしてみませんか！

- 参考・引用文献
- ・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット 速食いと肥満の関係 -食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」
  - ・厚生労働省 歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書
  - ・学校食事研究会 「ひみこの歯がーぜ」