

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼（そしゃく）といいますが、この作業は私たちが生きていくうえでとても大切です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」健康効果を見直してみましょう。



しっかり噛めば健康になる！

まず、咀嚼が身体に及ぼすよい影響について知っておきましょう。

① 食べ物の消化・吸収によい

消化酵素のアミラーゼを含む唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を促進する。また、よく噛まないと、消化器官に余分な負担がかかり、消化不良を起こすこともある。

② むし歯・歯周病予防

唾液の分泌がよくなり、唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させるため、口腔内の清潔が保たれ、むし歯や歯周病の予防につながる。

③ がんや老化を予防する

唾液に含まれるペルオキシターゼというたんぱく質には、発がん性物質の発がん作用を抑える働きがある。また、ペルオキシターゼには、老化現象など、身体に悪影響を与える活性酸素を抑制する働きもあるので、よく噛むことは老化防止にもなる。

④ 脳を刺激、活性化する

おいしい・まずい、固い・軟らかい、熱い・冷たいなどと感じたり、噛むという作業により、頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳神経が刺激され、脳の働きが活発になる。

⑤ ストレス解消と肥満防止

早食いをせず、ゆったりと時間をかけて楽しく食事をするということは、緊張をほぐし精神を安定させ、ストレス解消にもなる。また、食事に時間をかけることにより、満腹感が得られ、食べ過ぎによる肥満防止の効果もある。

咀嚼の大切さ、健康に及ぼすよい影響については、おわかりいただけでしょうか？現代人は、食事にかかる時間が減ってしまったこと、軟らかい食べ物を好むようにな

ったことなどから、嚙む回数が激減しています。弥生時代の人びとは、1回の食事に約4000回も嚙んでいたと言われていました。それが江戸時代には半分以下になり、戦前までは大差なかったのですが、戦後50年間でさらに大幅に減少、現代人が1回の食事で嚙む回数は、約600回といわれています。

あすなろ薬局