

む食材の工夫

DH. 太田 祥子

- ① 主食を見直す：噛み応えのあるご飯がよい。玄米、発芽米、胚芽米など。
- ② 食材を工夫する：きのこ類、海藻類、根菜類など食物繊維を豊富に含むものや、噛み応え、噛み応えのあるものを取り入れる。
- ③ 調理法を工夫する：野菜は大きめに切って少し噛み応えが残るくらいに火を通す。
- ④ 薄味を心がける：薄味にしてよく噛むことで、素材本来の味を楽しむ。
- ⑤ 少なめの一口の量：一口の量を少なくして味わって食べる。
- ⑥ 和食を基本としたメニューにする

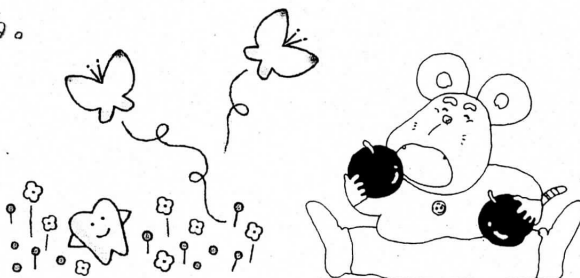
噛むことの効果

DH. 丸山 初美



きちんと噛めることは、健康に育ち、生きていくための必須の条件です。けれども、噛む回数が少なくなったり、噛もうと思っても、虫歯、歯周病、歯列不正、顎関節症、欠損などによって噛めなくなると、多くの問題を引き起こしてしまいます。噛むことの効果には、次のようなことがあげられます。

- ① 発育期においては、顎を発達させて歯を丈夫にする。
- ② 噛み砕くことで、消化を助ける。
- ③ 唾液の分泌を促進する。
- ④ 大脳を刺激して、認知症を予防する。
- ⑤ 集中力を高め、同時にストレスを緩和する。



噛むことは、大切なことですが、現代では食事のときの噛む回数が激減しています。約60年前は現在の2倍、弥生時代は6倍以上の回数でした。食事の時間も、弥生時代は今の5倍です。噛む回数が少ないと、歯列不正、虫歯になりやすく、唾液の分泌が少なくなるので、ドライマウスにもなりやすいのです。また、歯周病、肥満、脳機能の低下(認知症)などにつながるとされています。理想的な噛む回数は一口あたり20~30回とされています。よく噛むことは、肥満防止にも効果があるのです。

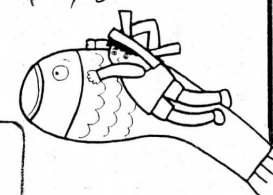
10gあたりの咀嚼回数

	食パン	26.5回
	フランスパン	63.3回
	ライ麦パン	56.5回
	クロワッサン	35.7回
	ベーグル	46.7回
	刺身	16回
	ソテー	24回
	唐揚げ	32回

柳沢幸江・田治敦子：Welcome to かむかむクッキング。医歯薬出版。2001。より

寒かった冬が終わり、やっと春らしくなってきた。最近、春と秋が短い感じがあまりありません。春と秋が短い感じがします。去る3月11日、東日本大地震で被害にあわれた方々にも、本当の意味での春が早く来ることを祈ります。

DH. 飯島 和美



編集後記
被災地の1日も早い復興をスタッフ一同願っております。
DH. 小田世貴子