

8月になりました。

今年は 暑いですね。毎年 夏は暑いですね。半端ないですね。

のどが渇く前に、水分補給をしっかりとって体調管理していきましょう。



前回、よく噛んで食べることについて話しましたが、

今回は、よく噛むことによる8つの効果について紹介します。

一般財団法人日本 educe 食育総合研究所のホームページを参考にしました。

## よく噛む8つの効果

# 「ひみこのはがーぜ」

邪馬台国の女王、卑弥呼の食事は玄米のおこわや乾燥した木の実、

干物など硬くて噛み応えのある食材で構成されていました。

その為、当時の噛む回数は1食で約4,000回とされ、

現代人の約6倍と言われています。

これは日本咀嚼学会が提案する、噛む回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。



## 「ひ」 …… 肥満防止

よく噛むと、満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になります。

## 「み」 …… 味覚の発達

食べ物本来の美味しさを感じることが出来、味覚が発達します。



## 「こ」 …… 言葉の発達

噛む事で、顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音出来るようになり、顔の表情も豊かになります。

## 「の」 …… 脳の発達

噛むことで、こめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなり、  
脳の活性化に役立ちます。



## 「は」 …… 歯の病気を予防

歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が良くなり、虫歯や歯周病の予防に繋がります。

## 「が」 …… ガンの予防

唾液の成分であるペルオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。

## 「い」 …… 胃腸の働きを促進

食品を噛み砕いてから飲み込む事で、胃腸への負担が軽くなり、  
胃腸の働きを正常に保ってくれます。



## 「ぜ」 …… 予防全身の体力向上

噛み締める力を育てる事により、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、  
集中力を養う事に繋がります。

### 咀嚼回数について (咀嚼学会より)

咀嚼学会では健康を維持するために良く噛むことを推奨していますが、

**30回という咀嚼回数はあくまで目安**であると考えています。

「30回噛めば良い」または「30回噛まなければならない」と  
決めつけているわけではありません。

基本的には、安全に飲み込めることが重要なので、

30回というのは、ある食品を健康な人が食べる場合の目安です。

食品によっても健康状態によっても噛む回数は違ってきます。

飲み込みに問題がないのであれば、寿司やソバを食べるときなど、

噛み過ぎてまずいと感じるのであれば、

美味しい範囲で咀嚼するのもよいでしょう



よろしかったら...

週末の散歩コースの「ぎふワールド・ローズガーデン」です。  
ひまわりが咲き始めました。



家の近くのお寺に咲いていた大賀蓮です。

