「よく噛むこと」の大切さ

「よく噛んで食べましょう」子どもの頃に何度も言われたこの言葉。
大人になってから忘れてはいませんか？特に年末年始は時間をとれず早食いになったり、忘年会や新年会で暴飲暴食になりがちです。
もう一度「よく噛むこと」について考えてみましょう。

「よく噛むこと」のメリット

よく噛み、ゆっくりと食事をすることは全身の健康の維持・増進につながります。

食べ過ぎの防止

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食欲を抑制します。満腹感を得やすくなるため、食べ過ぎやドカ食いを防止し、肥満予防にもつながります。

★満腹中枢が働くまでは２０分以上かかるため、ゆっくり食べることが大切です。

消化・吸収率アップ

よく噛むことで唾液や胃液の分泌が促進され、体内での消化吸収を助けます。噛む回数が少なく消化不良になると、必要な栄養素が吸収されないまま食べ物が身体を通り下痢や軟便になりやすくなってしまいます。

虫歯予防

噛むことにより唾液が分泌されます。唾液は口腔内の細菌の繁殖を抑えてくれるので、虫歯や歯周病の予防に効果があるといわれています。

満足感の向上

よく噛んでゆっくり料理を味わうことで、食材の味だけでなく香りや食感を楽しむことができ、うす味や少量でも十分な満足感が得られます。

食べ方の工夫

「よく噛むこと」「ゆっくり食べること」の大切さを改めて確認したところで、次は毎日の食事の中で意識してほしいポイントをご紹介します。
少しずつでも構いませんので、今日から意識してみてはいかがでしょうか。

スプーンやフォークより箸を使うようにする

ひと口で３０回噛むことを目標に

スプーンを使うときは小さめのものを選ぶ

ひと口ごとに箸を置く

飲み物で流し込まない

調理法の工夫

「噛むことの大切さはわかったけれど、毎食意識することは難しい…」「ついつい早食いになってしまう」という方も多いかと思います。そんな時は、食材を選ぶ段階や調理をする段階でも工夫をしてみましょう。

食材を大きめに切る

食材をあえて大きめに切ることで、噛む回数を増やすことができます。

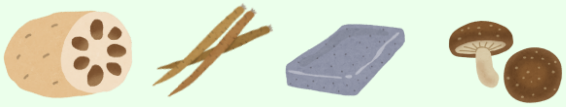
＜調理法の例＞

- ✿浅漬けの食材を
  薄切り・半月切り　→　乱切りにする
- ✿きんぴらごぼうの食材を
  せん切り　→　短冊切りにする
- ✿煮物やカレー等の食材を
  一口大よりやや大きめに切る

噛みごたえのある食材を取り入れる

歯ごたえのあるもの・繊維質の多いもの・弾力のあるものなどを料理に取り入れることによって、自然に噛む回数を増やすことができます。

＜おすすめ食材＞



れんこん　ごぼう　こんにゃく　きのこ類

薄味で素材の味を楽しむ

濃い味の料理は味を感じやすいため噛む回数が減り、さらに水分で流し込みがちです。

味付けを薄めにして、よく噛むことで素材の味を楽しむことができます。減塩にもつながるためおすすめです。

注意

小さなお子さんや高齢者等、噛む力や飲み込む力の弱い方は大き目に切った食材や噛み応えのある食材が原因で窒息等を招く危険性があります。

無理はせず、個人の咀嚼・嚥下能力にあった食事をしてください。

お餅の食べ方に気をつけましょう

これからの季節、お餅を食べる機会が多くなりますね。

お餅はのどに詰まりやすく、小さなお子さんや高齢者は注意が必要です。日本の伝統的な食物を食べられるせっかくの機会ですので、食べ方に気を付けておいしくいただきましょう。

＜子どもや高齢者が食べる時の注意点＞

- ✿家族や他の人がいるところで食べる
- ✿切り込みを入れて焼く
- ✿小さく切ってから食べる
- ✿口に入れすぎない
- ✿水分を摂りながら食べる
- ✿ゆっくりとよく噛む