

百人委員会 健康部会からのお知らせ

こ んにちは、健康部会です。今回は噛むことの健康効果についてご紹介します。

毎日の食事、皆さんはひとくち何回噛んでいますか？

現代では調理技術、食品加工技術の進歩とともに柔らかい食べ物が増え食事で噛む回数は弥生時代の6分の1に減ったと言われています。しかし、よく噛むことは消化吸収を助けたり病気の予防になったり、様々な健康効果があります。普段何気なくしている噛む行動を改めて意識してみてください。

消化吸収を助ける

食物をよく噛んで細かくすることで胃の負担を軽減し、また噛むことにより消化吸収のスイッチが入り、消化酵素が多くてくるので栄養の吸収をするための準備が整います。

食べ過ぎの防止

満腹感を脳が感じるには20分程度かかります。よく噛まないで早食い傾向になり満腹になるまでに食べ過ぎてしまいます。よく噛んで食べることによって、食事の時間を長くし、満腹感を得やすくなるので、食べ過ぎ防止に繋がります。

がん予防になる

発がん性物質は食品添加物や食べ物のコゲ等に含まれています。微量ではありますが塵も積もれば山となります。

食事の際は咀嚼によって唾液腺が刺激されます。唾液中に含まれる酵素はそのような発がん性物質を抑制する効果があるので、がん予防になるのです。

脳が活性化する

血流が増加し、脳に酸素と栄養が送られるため、脳細胞の働きが活発になり、反射神経や記憶力、集中力、判断力があがる効果が期待できます。認知症の予防にも効果があります。

ストレスの抑制

噛む行為などの一定のリズム運動は、幸せホルモンとして有名なセロトニンの分泌に効果的です。

セロトニンは脳内で働く伝達物質で感情や気分のコントロールに深く関わり、不足すると慢性的なストレス、うつ病、不眠の原因になります。

◎よく噛む事を習慣づける為に

- ひとくち30回噛む
- ひとくち毎に箸を置く
- 口の中にあるものを飲み込むまで口に運ばない
- 汁物や水で流し込まない
- 噛みごたえのある食材を取り入れる(根菜、きのこ、ナッツ、こんにゃく等)
- 食材を大きく、厚めに切る

毎日、1つでも実践して
習慣化していきましょう！

