



## 噛むことは健康の第一歩



皆さんは食事の際、何回噛んでから飲み込んでいますか。現代は軟らかい食べ物が多く、食事時間の短縮とともに噛む回数が減っているとされています。また、近年の疫学調査では、速食いの習慣と肥満の関連も指摘されており、よく噛んで食べることは健康と密接に関係しています。



### 覚えて実践！食育ワード「ひみこの歯がいーぜ！」

噛むことの効用を示す言葉です。卑弥呼は、現代人の約6倍噛んでいたとされ、そこから生まれました。

#### ひ 肥満予防

ゆっくり噛むほど満足感が増し、食べすぎによる肥満と高血糖を防ぐ

#### は 歯の病気予防

唾液分泌で細菌を洗い流し、虫歯や歯周病を予防

#### み 味覚の発達

よく噛むほど食べ物の味がよく分かり、薄味でも美味しく食べられる

#### が がん予防

唾液中のペルオキシダーゼという酵素で、食品中の発がん性を抑える

#### こ 言葉の明瞭化

口周りとお話が発達することで、言葉がはっきりし表情も豊かに

#### い 胃腸の機能を助ける

よく噛んで飲み込むことで、胃腸の負担が軽減され、働きが正常に

#### の 脳の発達

よく噛むことでこめかみ周辺が動き、脳への血流が改善し活性化につながる

#### ぜ 全身の体力向上

噛む力を育てることで、全身に力が入り体力や運動神経の向上に

### ゆっくりよく噛んで食べるためのコツ

噛み応えのある食べ物を取り入れる	ごぼう、豆類、きのこ、たこ、こんにゃく、乾物、ナッツ類等
調理法を工夫する	乱切りやざく切りなど食材を大きく切る、軟らかくしすぎないように加熱時間を調整する
料理の選択	ハンバーグよりしょうが焼き、里芋の煮物より根菜の漬物、刺身はマグロよりたこ

速食いは肥満や糖尿病のリスクを高めるだけでなく、胃腸への負担増大や、虫歯や歯周病のリスク上昇などの原因となります。一口30回噛むことをめざして、ゆっくり味わって食べるよう心がけましょう。



厚労省  
速食いと肥満の関係

### あすてらす健康相談室のご案内

健康相談、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。 ☎72-6682  
毎週月～金曜日 9時～11時／13時～16時（あすてらす休館日を除きます）