

「よく噛むことで得られる8つの効用」

「ひみこの歯がいーぜ」学校食事研究会が作った標語です、皆さんも一度は聞いたことがあると思います、この標語は「噛む」ということを主にしたもので現代人の食事の噛む回数は一回およそ700回、しかし卑弥呼の時代には4000回も噛んでいた言われており遺跡等で発見された顎の骨や歯をみると歯周病やむし歯が少ないことが報告されています、今回は噛むことの重要性を標語を使ってみていきましょう。

ひ 肥満防止：お腹がいっぱいこれは胃ではなく食事を摂り始めて20分ぐらいで脳が感じます、よく噛まず早食いになるとカロリー過多になり肥満のもとになります。

み 味覚の発達：食品の味はよく噛むことにより本来の味が感じられます、薄味でもおいしくいただくことができるようになり、塩分を控えめにするにより病気の予防にもなります。

こ 言葉の発音がはっきり：よく噛むことにより健全な口腔環境になり発音、発声をはっきりします、また顔の筋肉もバランス良くなり表情も豊かになります。

の 脳の発達：噛む運動は脳に酸素と栄養を送り脳細胞の働きを活発にします、これにより子供の脳の発達を促し、高齢者の認知症の予防にもなります。

は 歯の病気の予防：よく噛むと唾液の分泌が活発になり、口の中の自浄作用、初期のむし歯の修復、歯周病菌への免疫が得られ病気の予防になります。

が がんの予防：唾液の中には発がん物質の作用を弱めるものが含まれており、食物をよく噛み唾液に浸さなければならず一口30回噛むことで効能が得られます。

い 胃腸の働きを促進：噛むことが不十分だと、消化するときに胃や腸に負担をかけ体に必要な栄養素をうまく吸収できなくなります。

ぜ 全身の体力向上と全力投球：力をいれる時、奥歯を噛みしめないと力が出ません、スポーツ選手は一般の人が60kgのところ200kgくらいの力で噛みしめているといわれます、健全な口腔環境を噛むことで持続することによって日々の生活にも力が入り充実したものになります。

★この機会に「噛む」ということの重要性を家族で話し合われたらどうでしょう。