



食育ひろば



私たちは、様々な硬さや触感の食べ物を日々、口にしています。
 しかし、現代人の咀嚼回数は、1回の食事で平均約620回といわれ、卑弥呼のいた弥生時代（約1800年前）の1/6以下といわれています。
 11月8日は「いい歯の日」。よく噛んで食べるとからだによい8つの効果をご紹介します。

キーワードは「卑弥呼の歯がい〜ぜ」

ひ

「肥満の防止」・・・よく噛むことで、満腹中枢に対して食欲抑制メカニズムが働き、過食を防ぐ。

み

「味覚の発達」・・・よく噛むことで、食べ物の味が溶け出し、より深く味わえるようになる。



こ

「言葉（発音）の発達」・・・よく噛むことで顔の筋肉が発達し、発音が明瞭になる。

また、表情筋も発達して顔の表情も豊かになる。

の

「脳の発達」・・・よく噛むことで脳細胞が活性化され、大脳皮質を刺激して記憶、思考力、集中力を高め、老化やボケの防止につながる。



は

「歯の病気（虫歯・歯周病）の予防」・・・よく噛むことで唾液の分泌が促進されて口の中がきれいに。歯肉も丈夫になり、歯の病気にかかりにくくなる。

が

「ガンの予防」・・・よく噛むことで唾液が増え、唾液中の酵素が食品中に含まれ有毒物質の発ガン作用を弱める。



い

「胃腸快調（胃の働きをよくする）」・・・よく噛んで食べ物を細かく砕くことで、胃腸への負担をやわらげ、活動を活発にする。

ぜ

「全力投球（全身の活力を生む）」・・・しっかり噛んで食べることで、全身に力が入り、体力や運動能力の向上につながる。



<毎日の食事やおやつに「カミカミ」食材を取り入れよう！>



いきなり硬いものばかりにすると丸飲みすることがあるため、噛む様子を見ながら、硬いものを増やしていきましょう。

最近はやわらかい食べ物が増え、誰もが昔ほど噛まなくなっています。子どもたちが好きなハンバーグやカレーライス、麺類などはあまり噛まなくても食べられるため、「噛まない、噛めない」子どもが増え、あごの発育不全や歯列の乱れが多くみられるようになっていきます。

噛むことは、あごやからだが丈夫になるだけでなく、脳細胞の発達にとって重要な栄養を、より多く脳に送ることにもつながります。

「家族みんなで、カミカミしましょう！」

*「卑弥呼の歯がい〜ぜ」は日本咀嚼学会が提唱する標語です