

偉人から学ぶシリーズ⑧ 噛むことは健康への第一歩 ～卑弥呼～

弥生時代、邪馬台国の女王・卑弥呼。

「魏志倭人伝」などの中国歴史書では、魏(中国)と倭(日本)に国交があったことが記されていますが、詳細については不明な点が多く残されています。



そんな弥生時代と今とを比較する面白い&興味深いデータを見つけましたので、ご覧ください。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

これは、様々な時代の食事を再現し、その食事1回あたりの噛む回数を調べたデータをまとめたものです。

弥生時代と比べ、現代の噛む回数はわずか6分の1になっていることがわかります。

忙しさに追われる現代、食事の時間を惜しんで、噛む時間や回数が少なくて済む、柔らかい食品・食事が主流となってきています。※イラストをよく見てみると、あごの形も変化していますね…。

「よく噛むこと」と「健康」には、深い関係があります。今回は、このことについてご紹介いたします。

◆噛むことは健康への第一歩！

このまま噛まない生活を続けると、どうなるのでしょうか？



このように、噛まないことで健康に様々な影響を及ぼすことが分かっています。『噛むこと』は健康への第一歩です。

◆噛むことの健康効果

噛むことの大切さを考えることを目的として発足した日本咀嚼学会では『ひみこのはがいで(卑弥呼の歯がいで)』という標語を紹介しています。

<h2 style="text-align: center;">ひ</h2> <p style="text-align: center;">肥満防止</p> <p style="text-align: center;">満腹中枢を刺激して 食べすぎを防止</p>	<h2 style="text-align: center;">み</h2> <p style="text-align: center;">味覚の発達</p> <p style="text-align: center;">食材本来の味が 良く分かる</p>	<h2 style="text-align: center;">こ</h2> <p style="text-align: center;">言葉の発音が良くなる</p> <p style="text-align: center;">歯並びが良くなり きれいな発音になる</p>	<h2 style="text-align: center;">の</h2> <p style="text-align: center;">脳の働きが活発に</p> <p style="text-align: center;">脳の血流量が増えて 働きが良くなる</p>
<h2 style="text-align: center;">は</h2> <p style="text-align: center;">歯や口の病気を防ぐ</p> <p style="text-align: center;">唾液の量が増え 殺菌作用が働く</p>	<h2 style="text-align: center;">が</h2> <p style="text-align: center;">がん予防</p> <p style="text-align: center;">唾液には 発がん物質抑制効果も</p>	<h2 style="text-align: center;">いー</h2> <p style="text-align: center;">胃腸の調子が良くなる</p> <p style="text-align: center;">唾液の消化酵素が 消化吸収を助ける</p>	<h2 style="text-align: center;">ぜ</h2> <p style="text-align: center;">全身の体力向上</p> <p style="text-align: center;">栄養が十分に吸収され 力がみなぎる</p>

◆よく噛むための工夫

- 1. ひと口の量を減らす**：ひと口で噛む回数は量によって変わらないという調査結果がある。
ひと口の量を減らせば、かむ回数を増やせる。
- 2. 食事の時間に余裕をもつ**：時間に追われると早食いになってしまいがち。食事をゆっくりとれば、噛む回数を増やせる。
- 3. 食べることに集中する**：○○しながらの食事は、食べることに集中できなくなるだけでなく、カロリーの摂り過ぎにもつながる。食事中はテレビを消し、スマホは見ずに、食べることを楽しもう。
- 4. まずは噛む回数を5回増やす**：ひと口の噛む回数をいきなり増やすのは大変なので、まずは5回増やしてみる。
慣れてきたら少しずつ増やしていく。
- 5. 歯ごたえのある食材を選ぶ**：根菜類・きのこ・こんにゃく・海藻類・ナッツ類など、食物繊維が豊富に含まれ、噛み応えのある食品を取り入れる。調理で野菜や肉を硬めに仕上げるのも効果的。
- 6. 食材は大きく、厚めに切る**：大きめに切ると、飲み込める大きさになるまで噛むので、自然に噛む回数も増える。
- 7. 薄味にする**：薄味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになる。
- 8. 食事はなるべく家で**：ファストフードやレストランなどでの外食は1回の食事量が多く、食べすぎにつながる。
また、食事にかかる時間も少なくなる傾向がある。家で家族と一緒に食べよう。

