

ドクター中釜の 健康ばんざい!!!

Vol. 4

「よく噛んで食べなさい」

親は子に「よく噛んで食べなさい」と言い聞かせます。慌てて食べ物を詰め込んで気管に詰まらせてはいけませんし、細かく噛み砕いて胃腸に送ることで消化吸収を助けるということは理解できますが、理由はそれだけではありません。

咀嚼で唾液に含まれるアミラーゼや免疫グロブリンなど消化、殺菌作用のある成分が分泌され、食べ物と混ざることによって雑菌の進入や増殖を防ぎます。同じく唾液に含まれる成長ホルモンの一種であるパロチンは成長を促進し老化を防止するとも考えられています。また咀嚼筋の収縮弛緩による脳へのフィードバックで満腹中枢が刺激され「あー、お腹がいっぱいになった」という信号が出て食欲を抑制してくれることもわかっています。

また、厚生労働省は、40歳代から「20歯以上の歯を持つ人」の割合が低下するとともに硬いものを噛めないことでミネラル、ビタミン、食物繊維などの摂取量が低くなるというデータをホームページで紹介しています。噛めないことが栄養摂取のアンバランスに繋がるのです。

理想的な咀嚼回数目安は一口あたり

30回以上です。それだけ噛むと繊維質やミネラルたっぷりの硬い食べ物もどろどろになり消化吸収しやすく免疫グロブリンや酵素もたっぷり混ざっているということです。脳へのフィードバックも十分に伝わり少しの量で十分満腹感を味わえます。

いつも数を数えながら食べるなんて!という方は、食事中でできるかぎり箸やフォークを置いてみることから試してみてください。食事制限なしでも体重を減らし健康を増進することは本当に可能なのです。今日からぜひ箸置きを十分に活用し「噛めば噛むほど味の出る」豊かで健康的な食事の時間を楽しんでください。



【Dr. 中釜知則】
一般診療科、家庭医学科、
内科、小児科、婦人科
日本クリニック
212-575-8910