

栄養部ニュース 4月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2024年4月1日 No.24-04



「よく噛(か)む」ことの効果



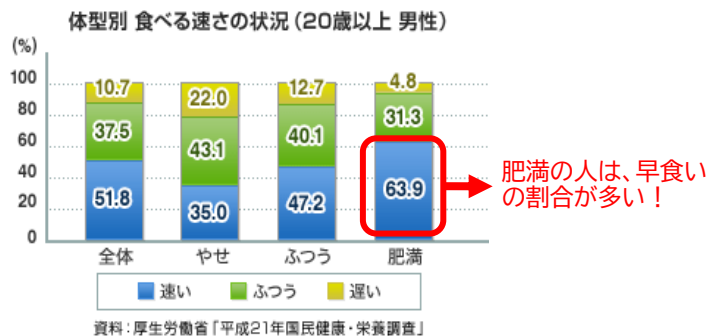
厚生労働省では「食べ方」支援を中心とした行動目標として「**噛ミング 30**」を提唱しています。これは「一口 30 回噛もう」という咀嚼目標ですが、回数にこだわるのではなく「よく噛むと美味しく味わえ、健康にもいい」というメッセージが込められています。

厚生労働省:歯科保健と食育のあり方に関する検討会報告書参照

①肥満予防



よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことでホルモン分泌が高まり食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことでうす味・適量で満足感が得られます。



②むし歯予防

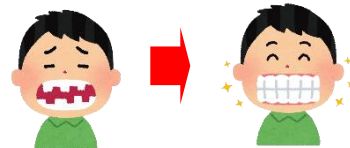


よく噛むことで分泌される唾液には、消化を助けるだけでなく、食べ物の残りかすやバイ菌を洗い流し口の中を綺麗にする効果があり、むし歯や口臭の予防につながります。

③あごの発育

よく噛むことで口の周りの筋肉を動かして表情を豊かにし、あごの発達により歯並びや発音が綺麗になります。

あごの正常な発達により上下のかみ合わせが良くなります



～よく噛んで食べるための工夫～

<食材の工夫>

硬いものを食べると噛む回数は増えます。食物繊維や弾力のある食材を選ぶのも効果的です。

食物繊維を含むもの

ごぼう、きのこ類、豆類、海藻類など



弾力のあるもの

いか、たこ、こんにやくなど



<調理の工夫>

食材は大きめに切りましょう。また、柔らかく調理する煮物よりも素材の硬さを活かせる焼き物・生野菜の方が自然と噛む回数が増えます。



いちじょう切り

乱切り



皮付きのまま切る



同じ肉料理でも、より歯応えが残る焼き物を選択

テレビや新聞を見ながら食べることは、よく噛むことが疎かになる原因になります。常にゆっくりよく噛むことを意識して食事を楽しみましょう!



参考:農林水産省 みんなの食育 よく噛んで、食べ過ぎを防ごう ゆっくりよく噛んで食べていますか?:農林水産省 (maff.go.jp)
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna.navi/topics/topics4.02.html>

作成:杏林大学医学部付属病院 栄養部 監修:栄養委員会