



噛むことは脳のジョギング

子どもの頃から「よく噛んで食べましょう」と言われて、家庭でも学校でも「よく噛む」という習慣は何度も教えられてきました。しかし、現代人の咀嚼（食物をよく噛むこと）回数は、およそ80年のあいだに約半分にまで低下しているそうです。よく噛むことをいま一度実行してみましょう。

現代の噛む回数

日本人の咀嚼回数は、時代とともに大きく低下しています。昭和初期頃では、一食あたりの咀嚼回数は、約1400回であったのに対して、現代人では約620回と半分にまで落ちています。鎌倉時代の日本人は、1回の食事で約2600回噛んでいたといわれています。それが弥生時代では一食あたり約4000回も噛んでいたそうです。食材や食文化の違いもあるので、現代ではそこまでたくさん噛む必要はなくなっているでしょうが、健康や美容のことを考えると、ひとくちあたり約30回、一食あたり1500回の咀嚼を目安に食事をしたほうがよいそうです。

	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

なぜ、ひとくち「約30回」が望ましいのか？

ゆっくり噛むという行為は、

- ① 食べ物の味覚を引き出す
- ② 消化を助ける
- ③ 胃腸の働きを活発にする
- ④ 栄養吸収をスムーズにする
- ⑤ 栄養素が体のすみずみに行き渡るのをサポート



といったメリットがあります。これらのメリットには、唾液が関係しています。よく噛むと唾液がたくさん分泌されますが、唾液には「アミラーゼ」と呼ばれる消化酵素が含まれ、消化吸収を助ける働きにつながります。また、体の成長や健康の維持に役立つのはもちろんのこと、実は病気の予防やダイエットにもよい影響があります。

咀嚼が生み出す3つの効果

咀嚼をすることによる、具体的な効果が確認されているものとして、おもに次の3つが挙げられます。

① ダイエット、肥満の予防

食事中によく噛む習慣をつけると、脳内の中枢神経が刺激されて満腹を感じるようになります。また、咀嚼回数が増えると、ゆっくり食事を摂るようになるため、血糖値の上昇が緩やかになります。これらの効果によって、食べ過ぎを防ぐことができます。反対に、咀嚼回数が少ない人ほど、脂肪がつきやすい傾向は、研究結果としても明らかになっています。内臓脂肪が多い「隠れ肥満」の人にも、同じ傾向が見られるそうです。

② 虫歯、歯周病の予防

唾液は口のなかの乾燥を防ぎ、雑菌を洗い流す働きがあります。私たちの口内には、約300~400種類の細菌が生息しているといわれています。そのなかのミュータンス菌は、糖質から乳酸を作り、歯の成分（カルシウム、リン）溶かして虫歯を作ります。そして、ラクトバチラス菌によって、虫歯が進行していきます。唾液のなかには、抗菌・殺菌作用に働く成分や、初期の虫歯を修復する成分が含まれています。よく噛む習慣が、たくさんの唾液を分泌させることで、虫歯や歯周病になりにくい歯や歯茎を作るそうです。

③ 脳の活性化

脳内で記憶の働きを担っているのは「海馬」という器官です。海馬の神経細胞は、鍛えれば鍛えるほど活発になり、特に記憶力は向上します。高齢の方でも、海馬の神経細胞を鍛えることで記憶力が再生されることは、脳の働きについての研究で分かっています。脳内の神経細胞を鍛えるには、よく噛む運動が効果的です。よく噛むことで、脳の血流量が増えて、脳細胞の働きが活発になるといいます。なかでも、記憶や知能を統合する大脳皮質の発育に大きな影響を与えます。一食あたり1500回噛むことを続けることで、記憶力が約50%向上したという実験報告もあります。

なかなか意識しないとできませんが、一食で1500回の咀嚼を目指して食事をゆっくりと楽しんでください。

漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう！

1月号こたえ

スタート

不	果	論	談	効
快	答	弁	義	理
指	応	疑	質	髪
数	外	交	品	形
寄	屋	配	食	態

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

業	成	念	物	品
態	勢	記	書	質
自	力	血	統	管
慢	停	止	事	理
心	肺	人	態	度

こたえ

成人

業態 → 態勢 → 勢力 → 力自慢 → 慢心 → 心肺停止 → 止血 → 血統書 → 書記 → 記念物 → 物品 → 品質管理 → 理事 → 事態 → 態度

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ① 名前
- ② 住所
- ③ 電話番号
- ④ 「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤ 答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

かんたんレシピ

※材料※
(3人分)



豚バラ薄切り肉	150g
キャベツ	1/4個
長ネギ	1/3本
酒	大さじ2
★しょうゆ	大さじ2
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★すりおろし生姜	小さじ1
★すりおろしニンニク	小さじ1
★白いりごま	小さじ1

豚バラ肉のキャベツ巻き

- ① キャベツを太めの千切りにします。
- ② 長ネギをみじん切りにして★の材料とまぜておきます。
- ③ 広げた豚バラ肉に①を乗せて端からしっかりと巻きます。
- ④ 巻き終わりを下にして、①をフライパンに並べます。酒を回し入れ、中火で火をつけて1分30秒蒸し焼きにしたら弱火にして更に1分30秒蒸し焼きにして出来上がりです。
- ⑤ ②のタレを回しかけて完成！

タレの代わりにポン酢をかけて食べるともっと簡単！



「さおり」のつぶやき...

先月号のおいもの記事以来、焼き芋を毎日のエフに食べるエフになりました。スーパーで売っている焼き芋もおいしいですが毎日となるとお金がもたない...。そこで、八百屋さんで購入して丹後の砂丘芋(ほくほく系)を魚焼きグリルでじっくりと焼いて、焼き芋を自分で作っています。焼きたてもよし、次の日に食べるとさらに甘みが増してサイコー!です。芋を食べ始めて体調も良いエフな...? いや、でも食べすぎのような...? でもおいしい!!

今月号のかんたんレシピにも挑戦してみました。いつもは豚肉とキャベツを炒めただけの料理ですが、お肉にキャベツを巻くだけで少しオシャレな料理になりました。ぜひ試してみてくださいね。

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。ニュースは連日新型コロナウイルスのことばかりで、その感染者数は日を追う毎に増加しています。日本国内でも死者が出るなど、まだまだ終息する気配すらありません。ドラッグストアやコンビニではマスクやアルコール消毒液が売り切れたりしています。私はインフルエンザにもなったこともなく大丈夫だろうとあまり心配してはなかったのですが、これだけテレビでニュースが流れると未知のウイルスに対する怖さが日増しに強くなってきました。せもこれを必要以上に恐れるのではなく、正しい方法で感染から身を守り冷静に行動していきたい。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

