

# ゆっくりよく噛んで食べると、健康につながります



噛む8大効用 「ひみこの歯がいーぜ」 (学校食事研究会ホームページ 参照)

(ひ) 肥満を防ぐ

…ゆっくりたくさん噛むと満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぎます。

(み) 味覚の発達

…食べ物の味がよく分かるようになり、味覚が発達します。

(こ) 言葉の発音がはっきり

…口まわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。

(の) 脳の発達

…噛むことで脳への血流が増加し働きが活発になり、脳の若さを保って老化を防止します。

(は) 歯の病気を防ぐ

…唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用によって口の中の清掃効果が高まります。

(が) がんを防ぐ

…唾液に含まれる酵素には、食品中の発ガン物質の発ガン性を抑制する効果があるとされています。

(い) 胃腸の働きを助ける

…消化酵素を含む唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を助けます。

(ぜ) 全身の体力向上と全力投球

…しっかり噛めると全身に力が入り、体力が向上します。



速食いと肥満の関連が明らかになってきました。  
「ゆっくりよく噛んで食べること」は肥満対策のひとつとして期待されています。<sup>※1</sup>



図1：食べる速さとBMI<sup>※2</sup>の関係 (Otsukaら、2006)

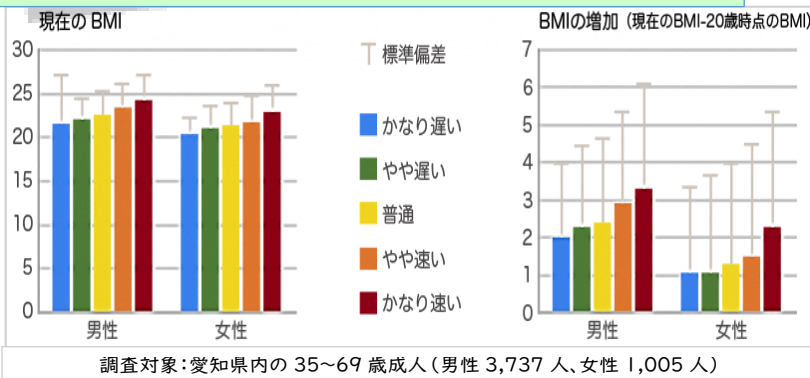


図1では、食べる速さ(5段階の自己評価)とBMI(肥満度)の関連をみたところ、速食いの人は現在のBMIが高い傾向があります。

さらに20歳時点からのBMI増加量も多いことがわかりました。

※2

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

図2：「速食い」「お腹いっぱい食べる」とBMIの関係 (Maruyamaら、2008)

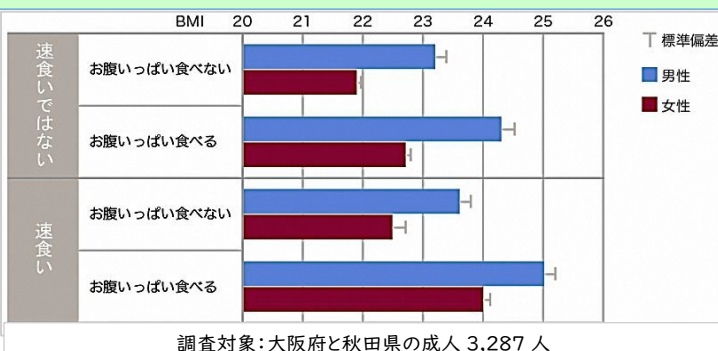


図2では、「速食い」に加えて「お腹いっぱい食べる」とBMIとの関係が分析されています。

「速食い」「お腹いっぱい食べる」習慣を持つ人はBMIが高く、両方の習慣を持つ人はさらにBMIが高いことがわかりました。

※1 厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.go.jp/information/teeth/h-10-002.htm>  
速食いと肥満の関係-食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」. 安藤雄一

## あなたの食べ方チェック

Q1 食事を噛んで食べる時の状態はどれにあてはまりますか？

- ①なんでも噛める
- ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分がある
- ③ほとんど噛めない

Q2 一回の食事が5分から10分で終わる

Q3 いつもお腹いっぱい食べる

Q4 食べながら飲み物を飲むことがある

Q5 じっくり味わわずに、次から次へと口に入れてしまう



Q1で②・③にチェックがついた方へ

歯や口の中で気になる部分があると、柔らかい食品を好むようになったり、噛まずに丸飲みするようになったり、速食いにつながります。

また噛めなくなると、ミネラル・ビタミン・食物繊維の摂取量が少なくなり、栄養のバランスも崩れます※1。

➡まずは噛めるようになるために、  
歯科の受診をおすすめします。



Q2~Q5 一つでも当てはまると速食いの可能性があります。

⇒Q2 食べ物を摂取すると血中のブドウ糖の量が増加し、血糖値が上昇します。満腹中枢がこれを感じ、「これ以上食べる必要がない」と体に伝えます。満腹中枢が血糖値の上昇を感じするまで約15分かかるとされています。食べ過ぎないためには、最低でも15分以上かけて食事をするのが大切です。

速食いは食後の血糖値が上昇しやすくなります。2型糖尿病のリスクを高めます。※3

Q3 よく噛まない、速食いをすると、お腹いっぱいであることに気づかずにどんどん食べてしまいます。噛む回数を増やすことで食事時間が長くなり満腹を感じやすくなります。

Q4 食べ物をよく噛む前に飲み物で流し込んでしまうと噛むことが減ります。

Q5 食べ物が口の中に残っているにもかかわらず、さらに食べ物を口に入れてしまうと噛む回数が少なくなります。

## よく噛んで食べるための8つの対策※3



### 噛みごたえのある食材を選ぶ

ごぼうやレンコンなどの根菜類や、きのこ、コンニャク、海藻類、ナッツ類(アーモンド・クルミ)など、食物繊維が豊富に含まれ、噛みごたえのある食品を副菜に取り入れる。調理で野菜や肉を硬めに仕上げるのも効果がある。



### ●ひと口量を少なく

ひと口量が多くても噛む回数が変わらないという研究結果がある。ひと口量が少なくなると口に運ぶ回数が増え、噛む回数が増える。例:カレーの時はスプーンを小さいものに変える。



### ●まずはひと口の噛む回数を5回増やす

噛む回数をいきなり増やすのはとても大変なため、まずはひと口につき5回増やしてみる。慣れてきたら回数を増やしていく。

### ●食事の時間に余裕を持つ

時間に追われると、つい早食いになってしまう。時間がゆっくりとれると噛む回数が増やせる。



### ●食材を大きく、厚めに切る

食材をひと口大に切ると、飲み込める大きさになるまで噛むようになるので、自然に噛む回数も増える。みじん切りや千切りより、乱切りなど大きめに切ったほうが良い。



### ●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。



### ●食べることに集中する

テレビやスマートフォンを見ながらやパソコンの前で仕事をしながらの食事は、食べることに集中できなくなり、カロリーの摂り過ぎにもつながる。

(新型コロナウイルスが終息したら…)

### ●家族や友人と

人と一緒に楽しく会話をしながら食事をするのは、時間をかけて食べることにつながる。