

コスモス “食” 通信

NO. 97
平成16年11月号

今回のテーマは 『よく噛んで食べよう』 ～しっかり噛んで良い食生活を～

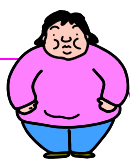
昔と比べると、大人も子供も噛む力、回数が減っています。
ハンバーグやラーメンなど、やわらかい食べ物や
噛まなくてすむ食べ物が増えたことも原因の一つでしょう。
現代の噛む回数は、戦前の2分の1以下と言われています。
今月は、よく噛んで食べることの大切さを見直しましょう。



噛む動作で得られる効果

噛むことは、顔や骨の筋肉の成長に重要な役割を果たしますが、その他にも私たちの身体と密接な関係があります。

肥満防止



噛む動作が脳に伝えられ、満腹中枢を刺激することによって満腹感が得られます。
そのため、食べ過ぎを自然に抑制してくれます。
また、生活習慣病に直接関与する悪玉コレステロールの分解を促し、脂肪の合成を抑えてくれます。

痴呆防止

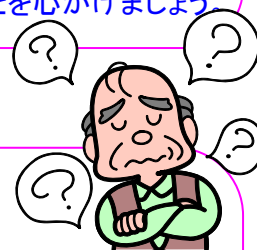
噛んで刺激を与えることにより脳の血流がよくなり、意欲や判断力が活発になります。
特にお年寄りの方は、歯が弱くなり口からの刺激が少なくなって、脳への血流が低下し、精神的な活動への意欲がなくなったり、物忘れや記憶力などが落ちてくるので、努力して噛むことを心がけましょう。

口まわりの筋肉と骨の発達

噛んで食べることにより、顔全体の筋肉とそれを支えている顔やあごの骨が動き、筋肉と骨が鍛えられます。
最近では、噛む力が弱いためアゴが未発達で細くなり、奥歯の数が足りない子供もいるくらいです。
噛む力が弱まると、口のまわりの筋肉が退化し、口元も緩んで、顔の表情も乏しくなりがちです。

脳の働きを向上

噛むことにより、記憶力が向上します。
成長期の子供にとっては、噛む動作が知能の発達に大きな影響を与えられています。
お父さん、お母さんは、子供にしっかり噛んで食べるように呼びかけてあげましょう。



唾液の分泌で得られる効果

噛むことにより、分泌される唾液には、様々な効果があります。
食べ物を噛む回数と唾液の量は比例しています。よく噛んでしっかり唾液を分泌させましょう。

食べ物を効率よく消化・吸収

唾液に含まれる“アミラーゼ”という消化酵素の働きが食べ物の消化吸収を促進します。食べ物をよく噛んで小さくしておく、消化・吸収がスムーズになります。

虫歯予防

唾液には、自浄作用といって口の中に残った食べかすを洗い流したり、殺菌作用で虫歯の原因菌を弱らせる力があります。睡眠中は唾液の分泌が少なく、虫歯になりやすいので寝る前はしっかり歯を磨きましょう



味覚の発達

味は唾液と混ざって脳を刺激することで始めて分かります。また、唾液には味覚神経を敏感にする“ガスチン”という酵素が含まれています。この酵素が亜鉛と結合し、味覚を敏感にすると知られています。亜鉛不足は味覚障害につながります。

ガン予防

唾液に含まれる“ラクトペルオキシターゼ”という成分に、発ガン物質となる活性酸素を分解し、減弱させる働きがあります。活性酸素はガンだけでなく、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病やアトピー性皮膚炎、小児ぜんそく、花粉症など幅広い病気の原因になると言われています。



良く噛む習慣をつける食べ方

- ★一度にたくさんの量を口に入れ過ぎないようにしよう！
一度にたくさん口に入れると、口の中のものを無くそうとしてすぐに飲み込んでしまいます。
- ★一口食べたらず20～30回ぐらいを目標に噛もう！
始めのうちは面倒くさくても、噛む回数を数えながら食べてみましょう。そのうち習慣づいてきますよ。
- ★噛んでいる時には箸を置こう！
箸を持っていると次々に食べ物を口の中に運んでしまいます。箸を置くだけで、食べるペースがゆっくりなるので、その分よく噛んで食べられるようになります。
- ★テレビを消して食事をしよう！
子供はテレビに集中してしまうと手と口が止まってしまいます。食べる時だけは切る習慣をつけましょう。
- ★食事中に飲料を飲み過ぎないようにしよう！
飲料をとりながら食事をする、食べ物が飲み込みやすくなり十分に噛まなくなってしまいます。その上、飲料が唾液の役目を代行するので唾液の分泌が減ってしまいます。

調理の工夫

- ★カレーやスープなどの具は少し大きめに切ってみましょう。

大きいままだと飲み込めないで、自然に噛む回数が増えます。

★**生野菜や噛み応えのある食べ物をプラスしましょう。**

生野菜は、熱を加えていないため、自分でよく噛んで食べないといけません。いつも、煮たり茹でたり焼いたりして野菜を食べる方は、たまには生野菜も食べてみましょう。噛み応えのある食べ物を食べたり、少し加えた料理にするだけでも噛む回数は増えます。

噛み応えのある食べ物

硬い食べ物:

アーモンドやピーナツのようなナッツ類、煎り大豆などをトッピングやアクセントとして少し加えてみましょう。フランスパンや お煎餅なども硬く噛み応えのある食べ物です。

食物繊維が多い食べ物:

ごぼうなどの根菜類、竹の子、切り干し大根などの乾物類、緑黄色野菜は、食物繊維が豊富です。しっかり噛まないと飲み込みにくい食材です。

弾力性のある食べ物:

こんにゃく、イカ、たこ、えび、もち干し椎茸、油揚げなどは硬くはありませんが弾力があるため、噛み切りにくい食材です。マッシュルームのような厚みのあるきのこなども同様です。

★**薄味にしましょう。**

薄味にすると良く噛んで唾液と食品を混ぜ合わせ、うま味を感じようとするため、自然と噛む回数が増えます。

おすすめ一品料理

切り干し大根入りオムレツ

(エネルギー 217kcal、塩分 0.6g)

食物繊維がたっぷりの具を加えたオムレツです。

えび、キャベツ、きくらげの中華風甘みそ炒め

(エネルギー 176kcal、塩分 1.2g)

弾力性があるえび、食物繊維が豊富なキャベツときくらげで噛み応えのあるメニューです。

材料	4人分
切り干し大根	20g
干し椎茸	4枚
卵	4個
サラダ油	大さじ4
a { 酢・酒	各大さじ2
{ 醤油・砂糖	各小さじ2
青じそ	8枚



材料	4人分
無頭えび	240g
キャベツ	8枚
きくらげ	大さじ4
サラダ油	大さじ2
a { 甜麴醬	大さじ2
{ 酒	大さじ1
{ 醤油	少量



作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、1cm長さに切る。干し椎茸は水で戻して軸を除き、薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油半分(大さじ2)を熱し、水気を切った①を炒め、aで調味する。
- ③ 卵をときほぐして②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに残りのサラダ油大さじ1/2を熱して③の1/4量を流し入れ、箸でかき混ぜながら半熟状に火を通し、三日月型にする。同様にもう3つ焼く。
- ⑤ 器に青じそを2枚ずつ敷いて④を盛る。

作り方

- ① えびは殻を除き、背に縦に切り目を入れて背わたを除く。きくらげはたっぷりの水でもどし、一口大に切る。
- ② キャベツは硬い葉脈のところを半分に切り、さらに4~5cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱してえびを炒め、色が変わったら、②ときくらげを加えて炒める。
- ④ aを混ぜ合わせて、鍋肌からまわし入れ、手早く全体を炒めあわせる。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>