

ちいも積み重ねば③

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

「噛む」と生活習慣病

「噛む＝咀嚼する」ことや、噛むことで分泌されるだ液中の成分の健康効果が注目されています。

■早食いと肥満

まずは、「肥満予防」という観点からみていきましょう。

よく噛んで、ゆっくり食事をする、脳の満腹中枢が働き、過食を防ぐと言われています。ところが、よく噛まないで早食いをしてしまうと、満腹中枢が働く前に食べすぎてしまい、肥満を招くというのです。事実、日本でも、早食いの人ほど、BMI（体重と身長から割り出す体格指数。痩せや肥満の判断基準となる）が高く、肥満傾向にあると、複数の研究で明らかにされています。

■食べる速度と糖尿病リスク



「噛む」という行為と、糖尿病の関連にも注目してみましょう。

京都大学大学院医学研究科の研究グループ（家森助教教授ら）によると、滋賀県長浜市で調査した結果、男性においては、噛む力が最も強いグループは、最も弱いグループと比較して、2型糖尿病の発症リスクが

半減していたと報告されています。

また、同じく男性において、食べる速度が早い人に比べて、ゆっくり食べる人は、糖尿病リスクが40%以下だったと発表されています。

■塩分や糖分の摂りすぎを防ぐ

「よく噛んで」食べると、素材そのものの味をよく味わうことができます。

舌の上の味蕾細胞が味を感知するためには、だ液に食物の成分が溶けだすことが必要とされています。よく噛まないと、十分にだ液が分泌されず、味が感じにくいため、濃い味を好むようになると言われています。

また、だ液に含まれるアミラーゼなどの消化酵素の力でデンプンが分解されると、食品そのものの甘みを感じることができるようになります。

塩分や糖分の摂りすぎを防ぐためにも、しっかり噛むことが大切と言えるでしょう。

■だ液中の抗酸化成分



だ液中の成分には数多くの生体防

衛機能が備わっており、抗酸化作用も、そのひとつです。

私たちが口にする食品の中には、活性酸素を発生させる成分を含むものがあります。過剰な活性酸素は、細胞を酸化させて傷つけ、がんの原因をつくるとされています。

だ液に含まれる酵素、ペルオキシダーゼやカタラーゼには、活性酸素を抑制させる働きがあると認められ、発がん予防への関与が注目されています。

■期待されるその他の作用



まだ、研究途上の側面もありますが、噛むことで期待される健康効果は、枚挙にいとまがありません。

例えば、噛む行為には、脳を刺激して活性化させ、認知機能の衰えを防ぐ効果が期待されています。

また、ストレス解消やリラックス効果もあるとされており、噛むことで得られる利点を享受しないのは、もったいない話と言えるでしょう。

■できることから始めましょう

早食いはよくない、よく噛んで食べることは大切なことと知りながら、なかなか実践できないという声をよくお聞きします。

取り組みそうなことをチェック!

- ☐ 歯ごたえがある食材を選ぶ
- ☐ 野菜は大ぶりに切る
- ☐ 主食は1食以上粒食(米・雑穀等)にし、粉食(麺・パン等)に偏らない
- ☐ 水分といっしょに流し込まない
- ☐ 一口の量を減らす
- ☐ 時々、箸を置く
- ☐ 会話を楽しみながら食べる
- ☐ 5回多く噛むことから始める



その場合、まずは食べるものを噛みごたえのあるもの、噛まざるを得ないものに置き換えるのが効果的です。軟らかいものばかりだと、噛む必要もないので、ついつい早食いになります。素材を大ぶりに切ったり、ゆで過ぎないようにするなど、工夫してみましょう。

30回以上噛むと望ましいと言われるますが、食事時にいちいち数えるのも味気ないものです。まずは、5回多く噛むことから始めるのも、実現性が高いのではないのでしょうか。

また、きちんと噛める状態を維持するためにも、口腔ケアは欠かせません。歯のトラブルなどは、専門医のお世話になることも大切です。

しっかり噛めれば、食の楽しみも末永く継続するでしょう。