

さんぽ保健師コラム

(2019年 秋分号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

9月になってから、朝晩は涼しく感じることも増えてきましたね。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われていますが、秋のお彼岸は「秋分の日」の前後3日間です。今年の秋分の日は9月23日。夏から秋への季節の移り変わりを、少し感じられるかもしれません。

秋は「実りの秋」や「食欲の秋」と呼ばれて、ご飯が美味しい季節ですね。

ご飯をより美味しく食べるために「よく噛むこと」の大切さをお伝えします。

仕事が忙しくて休み時間に急いでご飯を食べたという経験はありませんか？

「よく噛むこと」は意識していないと、ついつい忘れてしまいがちです。

私たちにとって「よく噛むこと」は、たくさんの良い効果があるんですよ。

【よく噛んで食べることの効果】

①肥満を防止する

女子大生約1700名を対象にした研究で、食べる速度が「とても遅い人」に比べて、「ふつう」「速いほう」「とても速い人」は有意にBMI（肥満度）が高かったそうです。

ゆっくり噛んで食べることで満腹感が出て食べ過ぎ予防に繋がります。

②唾液の分泌を促して消化を助ける

よく噛むと唾液腺が分泌されて唾液がたくさん出てきます。唾液には様々な作用があって、細菌や食べカスを洗い流す作用、免疫力を高める作用、唾液アミラーゼによる消化作用があります。さらに唾液がたくさん出ていると口臭を減らす作用もありますよ。

そして唾液が正常にでることで虫歯や歯周病の予防にもつながります。

③脳を活性化して認知症を予防する

よく噛むことで噛むための筋肉や顔の表情筋が使われます。噛む回数が多いとその筋肉を使うため血行がよくなり、頭部に血液が運ばれやすくなります。よく噛むことで脳が活性化され脳の働きが良くなり認知症を予防するそうです。

そして噛む時は左で10回噛んだら右で10回噛むというように、バランスよく左右の奥歯で噛むことでお顔のバランスも整うと言われています！

よく噛む回数は、一口30回を目標にしてください。

食事の初めだけでも数えて噛むことで唾液の分泌が促されます。

なるべく噛み応えのある食材（タコ、イカ、人参や大根など）や、大きめに食材を切るなどの工夫をして楽しみながら「よく噛んで食べること」を生活に取り入れてみませんか。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)