

食べ物をよく噛むと、 健康にいい8つの効果



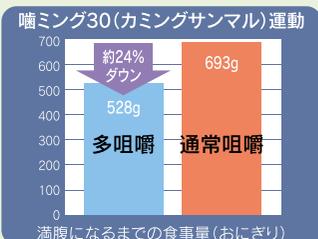
食事の時、食べ物をよく「噛む」と健康にとってもいい8つの効果が期待できます。8つの頭文字を並べると、佐賀県になじみの深い人物が現れます。キーワードは

「ひみこのはがーぜ
(卑弥呼の歯がーぜ)」

*「卑弥呼の歯がーぜ」は日本咀嚼学会が推奨する咀嚼の大切さを啓発する標語です。

ひ 肥満を防ぐ

よく「噛む」ことで、食欲が抑制され、少量の食事でも満腹感が得られます。加えて、脂肪燃焼を促進させることで**ダイエット効果**が得られます。一口30回を目安に、いつもより多く噛んで食べましょう。



〔財団法人ライオン歯科衛生研究所と東京歯科大との研究より〕

み 味覚が発達

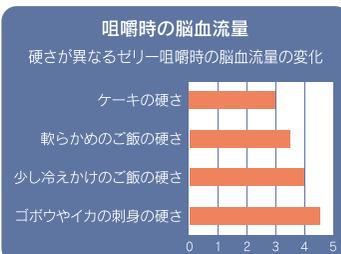
よく「噛む」ことで**食べ物本来のおいしさを実感**できます。子どもの頃からよく噛んで食事する習慣をつけることは、豊かな感性を養うことにつながります。

こ 言葉がハッキリ

食べ物をよく「噛む」ためには、顔や顎の筋肉をよく動かさないとはいけませんので、**言葉がハッキリ**して、顔の表情も豊かになります。

の 脳を活性

よく「噛む」ことで脳の血流量が増加、集中力や記憶力がアップします。また、高齢者には**老化防止**や、脳卒中などの予防の効果も期待できます。



〔日本歯科大学 小林義典らの研究より〕

「よく噛んで、成績アップ!老化防止!」

は 歯の病気を防ぐ

よく「噛む」ことで唾液の分泌が促進されます。唾液のなかのラクトフェリン、リゾチーム、免疫グロブリンといった物質は細菌の増殖を抑えます。加えて、よく噛むことで口のなかの自浄作用が高まり、**むし歯**や**歯周病**の予防につながります。



よく噛めば…
がばいおいか!

が がんを防ぐ

唾液のなかには発ガン性を抑制する物質を含んでおり、よく「噛む」ことで唾液の分泌が促進され、加えて胃液の分泌も増加することで消化を助けます。これらのことは**がんの予防**につながります。



い 胃腸の働きを促進

よく「噛む」と食べ物は細かく噛み砕かれて唾液とよく混ぜられ、消化されやすくなるので**胃腸の負担を軽減**します。

ぜ 全身の体力向上

よく「噛む」で食べることで効率よく消化、栄養吸収できるので**体力向上**につながります。また、噛む力が強化されるので**身体能力**をより発揮させることができます。



さあ、豊かな自然に育まれた名産物をしっかり噛んで、おいしく食べて、すばらしい日々を過ごしましょう。

合い言葉は…

「がばい噛んで、がばい健康!」

協力:JAグループ佐賀

お問い合わせは

佐賀県歯科医師会

〒840-0045 佐賀県佐賀市西田代 2-5-24

TEL(0952)25-2291

FAX(0952)22-7586

URL <http://www.saga-dental.or.jp>

がばいおいか!8

がばい噛んで、
がばい健康!

～お口の健康から始める食育～



おいしく楽しく食事をいただくことは、豊かな人生を送るうえで大切なことです。しかし、食べ物の噛み方次第では、身体の健康に対する影響に大きな差が出ることは、あまり知られていません。

さあ、いつもよりも、ちょっとだけ多く「噛む」ことを心がけ、おいしい食事を楽しみましょう!!



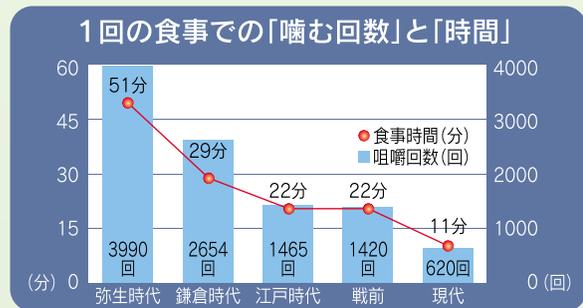
佐賀県歯科医師会

食事の時、しっかり噛んでる？

わたしたちは食事の時、食べ物を噛むことに対して、あまり意識していません。時代の変化とともに「噛む」回数も変化しています。

「3,990回!! vs 620回」

<クイズ> これはいったい何の数字でしょうか？
 <こたえ> なんと、弥生人と現代人が食事の時に、食べ物を噛む回数のちがいです。



【元神奈川歯科大学教授 齊藤 滋らの研究】より

つまり、弥生時代、**卑弥呼**は食事の時に**3,990回**も噛んで食べていましたが、現代人は**620回**しか噛んで食べていません。

現代の日本人には、柔らかくて食べやすく調理された食べ物が好まれます。その結果、食べ物を噛まずに、そのまま流し込むような食べ方をしている人が多くなっています。

弥生時代の食事



元神奈川歯科大学教授 齊藤 滋により再現

現代のファーストフード



食べ物本来のおいしさを感じることができない「早食い」、「ドカ食い」は肥満の原因ともなり、ひいては生活習慣病へとつながっていく恐れがあります。

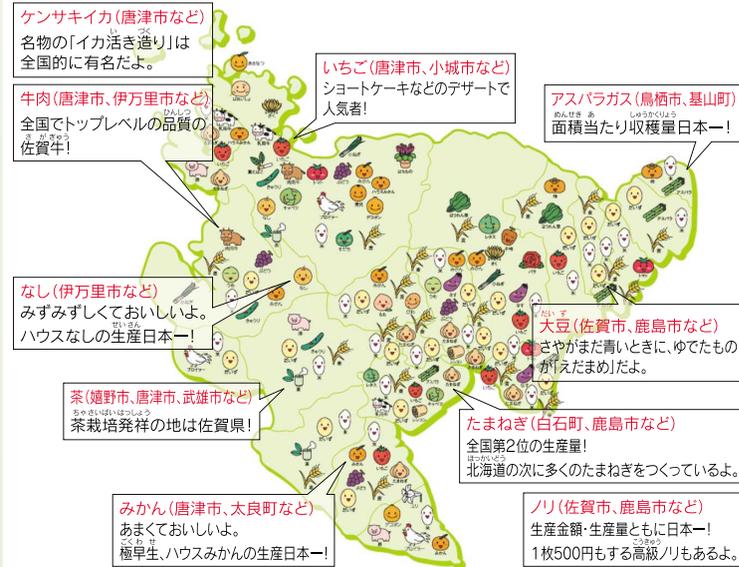
「佐賀県産品マップ」

県内各地で、それぞれの土地の特徴をいかした農水産物がつくられています。

黒毛和牛
 1位
 大阪中央卸売市場における出荷 4,067頭 (H20)

なし(ハウス幸水)
 日本一
 面積 36ha (H20)
 収穫量 738t (H20)

ハウスみかん
 日本一
 面積 196ha (H20)
 収穫量 9,880t (H20)



アスパラガス
 日本一
 10a当たり収穫量 2,430kg/10a (H20)

たまねぎ
 都府県一
 面積 2,740ha (H20)
 収穫量 171,800t (H20)

ノリ
 日本一
 生産枚数 19.7億枚 (H20)
 生産金額 196億円 (H20)

佐賀県農教育課本「佐賀県の食と農を考えてみよう」より

「佐賀県産品」と「噛み応え」

佐賀県には、「お口の健康」を維持・向上させるさまざまな噛み応えの名産物がたくさんあります。

豊かな自然に育まれた、全国に自慢できる農水産物を、しっかり噛んで、おいしくいただき「お口の健康」から「全身の健康」をめざしましょう。



協力: JAグループ佐賀