

身につけたい「よく噛む」習慣 各世代別で違う効用

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は「噛むこと」について発信します。

生きていくために必要な食事。食事には「噛む」が必要です。

子どもの頃につけた、しっかり噛むという習慣は、
年齢を重ねてからの生活に影響を与えるものです。

■世代によって変わる、噛むことによる効用

<子ども編>

子どもの乳歯が永久歯に生え変わるは小学校の低学年ごろ。

あごの筋肉も発達してきますので、

3~4歳になったらしっかり噛む習慣を付け始めるのが大切と言われています。

噛む回数と姿勢の関係について調べた実験では、

食事を始めて10分後に、700回以上噛めた子どもについては、

- ・体が正面を向いている
- ・背中がまっすぐ
- ・足の裏が床についている
- ・箸を正しく持っている

などの、項目に関して問題がなかったのに対して、

噛む回数が少なかった子どもたちは、姿勢も悪く、

噛んだ回数も数えられないケースが多かったそうです。

(これは子供に限らず大人でも同様)

<成人編>

よく噛むことは生活習慣病の予防との関わりで軽視できなくなってきました。

脳の満腹中枢に働きかけて食べ過ぎを防止するほか、

ストレスを軽減させる効果もあるといわれています。

成人男性に満腹になるまで、おにぎりを食べてもらった実験では、

1口で50回以上噛んだ場合に、普段と同じように食べた場合と比べて

食事時間は約2倍かかったが、茶わん1膳で満腹になったそうです。

そして、1回に30回以上を目安に噛むことが勧められています。

もちろん食べ物によって固さが違いますので、あくまで目安です。

飲み込む前にあと10回プラスして噛むことを意識すると良いようです！

例えば、食事をする前にガムを噛んでおくことも

食べ過ぎを防ぐ効果があるそうですよ。

<高齢者編>

噛むことの効果が特に大きいのが高齢者です。

2分間ガムを噛んでから記憶に関する調査を実施したところ、

噛まない人たちに比べて2割ほど記憶力が顕著に上がったそうです。

若い世代の人たちには、そこまで変わらないようですが、

高齢者は口から受ける刺激が大きいということですね。

固いものを噛みすぎると、顎関節症や歯の破折が起きて

逆効果になることもあるので、ただ注意は必要です。

■噛む力をつける口の体操

- ・アイスクャンディーの棒を噛む

食べ終わったアイスクャンディーの棒を口にくわえてぐっとかみしめる

- ・スルメを口の中で動かす

スルメを片側の歯で噛む。次に舌・唇・頬を使い

スルメを反対側にうつし噛む・これで左右で繰り返す

- ・指で下あごを押さえる

指で下あごを押さえて下に引きながらそれに逆らうように

モグモグかむ動きをする

■よく噛むことによる効果

テーブルに向かってまっすぐ座り、背筋はまっすぐ。

食器は持って食べる、ひじはつかない、足の裏が床にしっかりついている。

これらの正しい姿勢でよく噛むことによって

- ・肥満防止、脳の満腹中枢に働いて食べ過ぎを抑える
- ・言葉の発音がはっきり、口の周りの筋肉を使い、表情も豊かに
- ・歯の病気予防、唾液が多く分泌されて、虫歯や歯周病の予防
- ・胃腸のはたらきを促進、消化酵素がたくさん出て消化を助ける

高齢者の人たちの中には、食べ物がよく噛めなくなることで、

引きこもりがちになったり、体調を悪化させたりするケースも多いと言われます。

食事を通して人とコミュニケーションを取ることも重要な要素の一つで、

社会参加できるようになり、認知症の予防効果も期待できるそうです。

しっかりと噛めることが、栄養面だけでなく、

精神面でもプラスに働くことはほぼ間違いないとされています。

■ライスアイランドがおすすめる玄米

二種類の同じ玄米ですが、どちらも個性的で

しっかり噛むことで、玄米本来の味わいを感じられます。

・雑穀玄米

玄米が家庭用炊飯器で普通に炊けるという画期的な玄米です！

その秘密は上手く説明できないですが・・・

玄米の皮を削らないのに圧力釜でなく炊けるのはなぜなのでしょう。

発芽玄米を最初に発売したライスアイランドだからこそできるのです。

玄米は苦手だけど栄養はしっかり摂りたい！という方に

ぜひ食べていただきたい商品です。

内容量／900g

・雑穀と玄米(グレインカット)

グレインカットという特殊加工で、家庭用炊飯器で

簡単に白米と同じように炊飯することができます。

玄米と雑穀の栄養素はそのまま！100%炊きがおすすめます。

もちもち食感で好評です♪

内容量／750g(150g×5)、300g、2kg、5kg

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目3番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

