

健康な人は
“よく噛む”!

[特集]噛むこと

よく噛む ためのひと工夫

ひとくふう

おいしい食べ物が増える食欲の秋ですが、普段の食事から“よく噛んで食べる”という事を意識していますか?よく噛んで食べるの方が健康であると言われています。噛む回数を増やすことで得られるメリットと、よく噛むためのポイントをご紹介します。

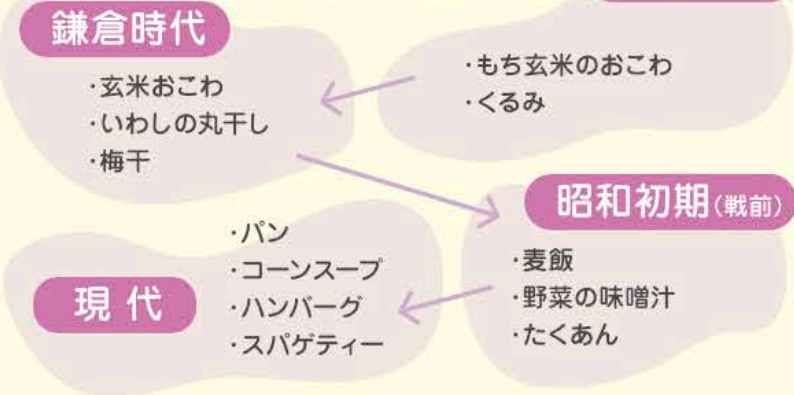


食生活の変化と 噛む回数との関係

多忙な現代人は、すぐに食べられる軟らかい食べ物を好む傾向にあります。早く食事ができるといいうのは、効率が良いように聞こえますが、噛む回数の少ない食事は肥満や虫歯の原因にもなります。

時代ごとの食べ物の変化に伴い食事時間と噛む回数が減少し、弥生時代(約2000年前)と比べると約1/6以下、戦前の半分に減っています。

時代ごとの食べ物



『噛むこと』で 得られる メリット7選!

噛むことによる様々なメリットをご紹介します。



普段の食事から意識して噛む回数を増やし、健康効果を高めましょう。

噛む回数を 増やすひと工夫

噛む回数の目安は約30回と言われています。ただ時間がないときや会話に夢中になっているときに意識することは難しいです。そこですぐに実践できるよく噛むためのひと工夫をお伝えします。

1 一口の量を減らす

一口で噛む回数はあまり変わりません。一口の量を減らせばトータルで噛む回数が増えます。

2 食材を細かくしない

一口大に切ると、飲みこめる大きさになるまで噛むようになるため、自然と噛む回数が増えます。

3 薄味にする

味の濃いものは、すぐ舌が満足してしまいます。薄味にするこで、より味わおうとするようになるため、噛む回数が増えます。



噛む回数が 増える食材



毎日の健康のためにも、自然と噛む回数が増える食事を取り入れましょう!

食事時間に 余裕を!

忙しい毎日、時間に追われると、つい早食いになってしまいます。まずは時間をゆとり取り、食事の時間を楽しみましょう!

(監修:内科 高橋 泰)