

よく噛んで食べましょう

かのやの
食べて育む
知恵袋
2021.6

食品の加工技術の進歩と、現代人の忙しさに合わせ、ハンバーグやパン、スパゲティー、牛丼、そばなどの、やわらかく、すぐに食べられるものが好まれるようになってきました。



私たちは1回の食事でどのくらい噛んでいるでしょう？

様々な時代の食事を再現し、その食事1回当りの咀嚼回数を調べたデータがあります。

弥生時代と比べると、現代の咀嚼回数はわずか **1/6** になっていることがわかります。

時代の推移	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食当たり回数・時間				
咀嚼回数	3990回	2654回	1420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

神奈川歯科大学元教授 斎藤滋氏の調査より

あまり噛まずに食事ができるというのは効率的に見えますが、よく噛まない食事は肥満、虫歯、歯周病、口臭、ドライマウス、味覚障害などの原因となります。

“よく噛むこと”にはどんな効果があるのでしょうか？



ひみこの食育標語

ひみこのはがーぜ
——『よく噛む』8大効用——

ひみこのはがーぜ

- 肥満予防
- 言葉の発音はっきり
- 歯の病気を予防
- 胃腸快調
- 味覚の発達
- 脳の発達
- ガン予防
- 全力投球

毎月19日の「かのや食育の日」に食に関する情報を更新しています。
過去の食育情報はこちら↓



毎日の健康のために、噛む回数が増える食事を取り入れていきましょう。

噛む回数が増える食材

○ ナッツ類などの硬いもの	○ 弾力のあるもの	○ 食物繊維の豊富なもの
<p>豆類は硬いため、かみ砕くのに力がある食品です。</p> <p>硬い食材を取り入れると噛む回数は増えますが、一度にたくさん食べることはできませんので他の食材と合わせて使うとよいでしょう。</p> 	<p>干ししいたけ、油揚げ、こんにゃく、いか、餅など弾力の大きい食材は噛み切りにくいため、噛む回数が増える食材です。大きめに切るとより効果的です。</p> 	<p>ゴボウ、たけのこ、きのこ、海藻など食物繊維が豊富な食材は噛み切らないと飲み込めないため、噛む回数が増える食材です。</p> 

調理方法の工夫

切り方	味付け
<p>きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、など食材は大きく乱切りにしたり、肉類は薄切りだけでなく、厚切りのものも取り入れると噛む回数が増えます。</p> 	<p>薄味にすると、味わうためによく噛むので薄味にしましょう。</p> 
加熱	食べる時
<p>野菜は加熱時間に合わせ、噛む回数が減少するので、生のまま食べたり、加熱するときは加熱しすぎず、食感が楽しめるようにしましょう。</p> <p>肉や魚は、火を加えると固くなりますが、加熱しすぎるとパサパサになってしまいます。</p> <p>おいしさを生かして調理しましょう。</p> 	<p>ひと口の量を多いと噛む回数も少なくなりがちですので、一口のサイズを少なめにしましょう。</p> <p>フォークやスプーンも小さめにし、掻き込んで食べないようにしましょう。</p> <p>食事中に飲み物を飲みながら食べると、噛まずに流し込んでしまうので、食後に飲むようにしましょう。</p> 

噛む回数が増える調理例

サラダにナッツやちりめんじゃこなど歯ごたえのあるものを加えたり、日頃カレーやみそ汁、煮物など野菜を大きめに切って、煮込みすぎないようにしましょう。

パンはライ麦や全粒粉入りのものや、ナッツの入ったものにしたたり、こんがり焼くことで噛む回数が増えます。

ハンバーグなどの柔らかい料理にも、にんじんやレンコンきのこなどを加えることで、噛む回数も増加しますが、健康的でおいしく仕上がります。



噛む回数の目安

一口30回を目安に噛みましょう。

ひと口の噛む回数を、急に増やすのは難しいのでまず5回増やしてみましょう。

