

2016年5月16日掲載

現代の食事の問題点

食材工夫し よくかむ

きちんとかめることは、本来、健康に育ち、生きていくための必須の条件です。けれども、かむ回数が少なくなったり、むし歯、歯周病、歯列不正、顎関節症、などによってかめなくなると、多くの問題を引き起こします。

かむことの効果として、①発育期では、顎を発達させて歯を丈夫にする②かみ砕くことで消化を助ける③唾液の分泌を促進する④大脳を刺激して、認知症を予防する⑤集中力を高め、同時にストレスを緩和する—ということが挙げられます。

かむことは人にとって大切なことですが、最近では食事の時のかむ回数が激減しているといわれています。現代のようにやわらかい食べ物が多い状況下では、かめなくても問題がないこともあります。けれどもかむ回数が少ないと、歯列不正やむし歯になりやすく、また、唾液の分泌が少なくなるためドライマウスにもなりやすくなります。さらに、歯周病、肥満、脳機能の低下（認知症）などにつながるとされています。

よくかむために、食材の工夫も大切です。主食をかみ応えのあるご飯（玄米、発芽米、胚芽米等）にしたり、食物繊維の豊富な食べ物を多く取り入れると良いでしょう。

また薄味にすることで、よくかみ、素材本来の味を楽しめ、塩分や糖分も控えられます。理想的なかむ回数は一口当たり20～30回とされています。試しに、口の中に入れた食べ物を30回かんでみてください。よくかむことは、併せて肥満防止にも効果があります。