

いつまでもおいしく食べるために～「噛む」ことの大切さ

子どものころ、親からよく言われました。「よく噛んで食べなさい」。皆さんはどうでしたか？ どうして食べる時によく噛まないといけないのでしょうか？

よく噛んで、病気の予防に！？

食物を噛むときに、唾液が出てきます。抗菌作用があり、口からの雑菌・細菌による感染を防ぎます。



さらに口の粘膜を保湿・保護するため、口内を傷つきにくくし、舌やのどの動きをスムーズにします。

よく噛んで食べ物と唾液をしっかりと混ぜ合わせることで、味をはっきりと感じやすくさせます。



また、スムーズに飲み込みやすくなり、ムセや喉詰めを防ぎ、消化を助け、口内環境を整える効果もあります。



噛むことによって、若返る??

たくさん噛むことによって、頬、顎、首の筋肉が動き、顔の血流が良くなり、表情に「ハリ」が生まれます。また、脳への血の巡りが活発になり、認知症予防になるともいわれています。



噛めば噛むほど唾液はたくさん出ます。

厚生労働省は「**噛ミング30**」(カミングサンマル)運動を提唱していて、丈夫で健康な生活を続けるために「一口あたり30回以上噛んで食べる」ことをすすめています。

30回はあくまでも目安ですが、形のあるものを食べるときに、口の中で細かくなり、十分に唾液と混ざるのに最適な回数とされています。

いつまでもおいしく食べるために、今からでも、「よく噛んで」毎日元気で過ごしましょう!!!

〔**庸愛会地域総務課 松澤力、富田地域包括支援センター 中島慶子**〕

