

給食だより 11月

11月8日は『いい歯の日』

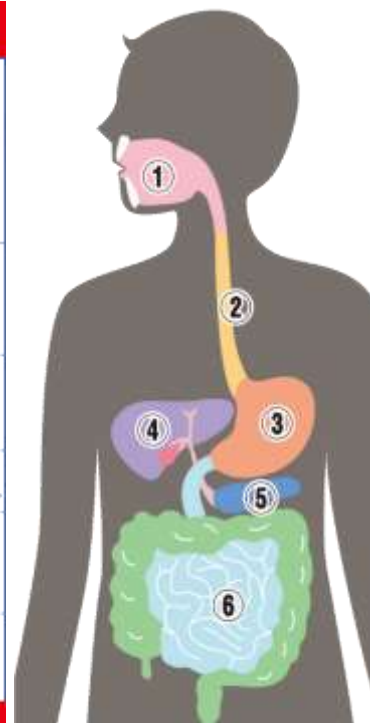
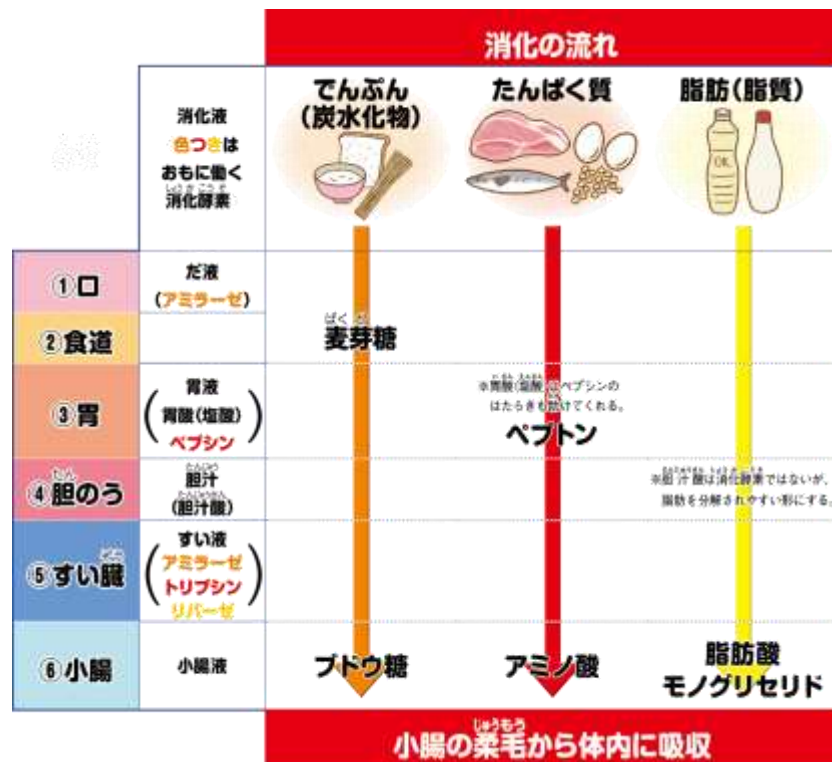


咀嚼が少ないと消化の能力が低下する

私たちは食事をするとき、食材を歯でかみ砕き、すりつぶし、飲み込みやすくしています。これを「咀嚼」といいます。咀嚼によって脳に刺激が与えられ、脳から消化器官に「今から食べ物が入ります。消化の準備をしてください」と指令が出て、消化器官から消化液が分泌されやすくなります。

消化液は体内でさまざまありますが、『だ液』もその一つです。だ液は1日に1~1.5L作られ、アミラーゼという消化酵素を含み食べ物の消化を助けます。

このほか消化液と消化酵素には胃液に含まれるペプシン、すい液に含まれるリパーゼなどがあり、それぞれ消化に欠かせない働きをしています。



咀嚼が少ないと、こうした消化酵素が分泌されにくくなるので消化能力が低下してしまいます。

現代人は咀嚼回数が少なくなっている

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは咀嚼が少なくて食べやすい、やわらかいものが好まれるようになったからです。研究では現代人の咀嚼回数は弥生時代と比べ1/6、約100年前より半分になっていると推測されています。厚生労働省では一口30回以上かんで食べることを目標とした「嚙ミング30(サンマル)運動」を提唱しています。試しに30回かんで食べてみましょう。時間がかかることに驚くと思います。

1食の	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料: 斎藤 滋(1987)『咀嚼とメカノサイトロジー』、『咀嚼システム入門』, 風人社

咀嚼を意識して食事をしよう!

野菜や海藻類、きのこ類は食物繊維が多いので、咀嚼の回数が増えます。また、ごはんを主食とする和食は、咀嚼回数が多い食事だそうです。「素の食材」を使った料理を選ぶことで咀嚼回数は格段に増えます。下の絵を参考に意識的にかたい物を食べる習慣づけをしましょう。



そして歯が健康でないと、咀嚼することが辛くなります。むし歯をそのままにいませんか? 歯の調子が悪いと物事に集中できません。気になる場所があれば、早めに歯科に行って診てもらいましょう。

参考資料: 厚生労働省(2009)「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書」

日本歯科医師会「お口のこなら何でもわかるテーマパーク8020」(<https://www.jda.or.jp/park/function/index08.html#1>)

厚生労働省e-ヘルスネット、健康用語事典「唾液分泌」、株式会社なとり「なとり食育BOOK」, ※Web資料はすべて2022年3月25日アクセス