

『よく噛んで食べるとダイエットになる』と、聞かれた事がある方も多いかと思います。実は、ダイエットだけではなく、『噛む』事には多くの効果があります。そこで今回は『噛む』に関するお話です。

★ 『噛む』とダイエット

人間の脳には、食欲をコントロールする摂食中枢と、満腹中枢という部分があり、『血糖値の変化』や『胃の膨らみ具合』等により刺激されます。特に血糖値の変化には敏感で、低下すると摂食中枢が刺激されて空腹を感じ、逆に上昇すると満腹中枢が刺激されて満腹を感じます。ご飯などの炭水化物は、よく噛んで食べることで、唾液の中に含まれる消化酵素により、通常より早く血糖値を高め、満腹中枢が早く刺激され食べ過ぎを防ぎます。この他にも、噛む刺激により消化器官の活動も活発になるため、消費エネルギーも上がり、消費しやすい体になりますので、『噛む』ことは、**ダイエットに関係する大切な行為**です。

★ 『噛む』効果

その他にも、よく噛むことには、次のような多くの効果があります。

① 味覚発達

よく噛むことで、その食材本来の味がわかるようになります。

② 言葉の発音がはっきり

噛むことは、口の周りの筋肉をよく使うため、それだけで表情が豊かになり若々しくなる。また、言葉の発音もきれいになる。

③ 脳の発達

よく噛むことで、脳細胞を活性化させる。認知症予防にもなります。

④ 胃腸の働きをよくする

食べ物をよく噛む事で、消化酵素がたくさん出て消化を助ける。

⑤ 虫歯の予防

唾液には、虫歯菌が作る酸を薄める働きがあり、虫歯を予防してくれます。

⑥ がんの予防

唾液の中には、発がん物質を消す働きがある酵素が含まれているため、がん予防になると注目されています。

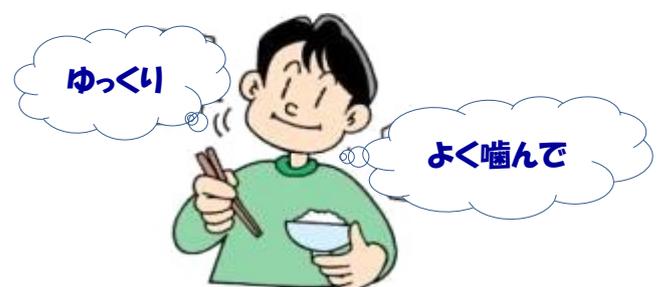
⑦ 美しい小顔、美肌効果

フェイスラインの引き上げ、美しい小顔、若返り、美肌等の効果もあります。

★ よく噛むために

また、よく噛むための工夫として、以下の点を食事の際の参考にして頂ければと思います。

- ① 主食に、玄米や発芽米などを利用する
- ② 歯応え、噛み応えのある食材を使う
- ③ 食べ物を、水や飲物で流し込む事はやめる
- ④ 少し歯応えが残るくらいに、火を通す
- ⑤ 素材は、やや大きめに切る
- ⑥ 一口の量を、少なくする



噛む回数の理想は、一口30～50回程度だと言われています。食事の中に、上手に取り入れていけると良いですね。