



『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。今回は『よく噛む』に関するお話です。

★『よく噛む』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。

★『よく噛む』効果

よく噛むことには、次のような多くの効果

① 味覚発達

食材本来の味が判る！

② 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉をよく使うため、表情が豊かになり若々しくなる！
言葉の発音もきれいになる！

③ 脳の発達

脳細胞を活性化させ、認知症予防！

④ 胃腸の働き向上

消化酵素が多く出て消化を補助！

⑤ 虫歯（う蝕）の予防

唾液で虫歯が作る酸を薄める働き！

⑥ 癌の予防

唾液は、発癌物質を消す働きがある酵素！

⑦ 美しい小顔、若返り、美肌等の効果

フェイスライン引き上げ！



★『よく噛む』ために

良く噛むための工夫として、食事の際の参考

① 主食に、玄米や発芽米等を利用する！

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！食事の中に、上手に取り入れていけると良いですね！