



## 噛むこと

人は生まれたときは歯がなく、母乳や育児用ミルクを「飲む」ことしかできません。しかし、離乳食を口にし、歯ぐきに刺激が与えられ、歯が生えてきます。やがて歯が生えそろうと噛むことができるようになります。

そこで、よく噛むことで得られる、さまざまなメリットを紹介していきます。

### ①ひ：肥満予防

脳にある満腹中枢が刺激されると、食べ過ぎを防ぐことができます。そうすれば、肥満、糖尿病、脂質異常症などの予防につながります。

### ②み：味覚の発達

舌の味蕾とよばれる感覚器官の中にある味細胞が刺激を受け、味覚が発達します。塩味、酸味、甘味、苦味、うま味といった五味を認識できるのもこの味細胞のおかげです。

### ③こ：言葉の発達

成長期には、口の周りの筋肉が鍛えられ、あごが発達し、歯並びがよくなることが期待できます。歯並びは滑舌の良し悪しに関わってきます。大人の場合でも、表情筋を鍛えられ、発音がよくなると考えられています。

### ④の：脳の発達

脳細胞が刺激され、血流が増加することで、脳が活性化されます。これにより、こどもの学力向上、高齢者の認知症予防が期待できます。

### ⑤は：歯の病気予防

唾液腺が刺激され、唾液の分泌を促します。唾液は消化酵素として働く一方、口腔内の自浄作用もあり、虫歯や歯周病を予防してくれます。

### ⑥が：がんの予防

唾液に含まれるペルオキシダーゼと呼ばれる酵素が、発がん性物質の効果を抑えてくれます。



⑦ **いー**：胃腸の働きを促進

噛み砕かれ、唾液と混じり合った飲み込む前の食べ物のかたまり（これを食塊〈ショクカイ〉といいます）を細かくすることで、胃腸での消化・吸収を助けます。

⑧ **ぜ**：全力投球

噛むことで、あごの力が発達します。上手に歯を食いしばることができると仕事や運動で力を十分に発揮できます。

以上、①～⑧をまとめた「**ひみこのはがいーぜ**」は学校食事研究会の食育標語となっています。

<https://www.gakkounosyokuji.com/%E7%84%A1%E6%96%99%E3%83%80%E3%82%A6%E3%83%B3%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%83%89/%E9%A3%9F%E8%82%B2%E6%A8%99%E8%AA%9E/%E3%81%B2%E3%81%BF%E3%81%93%E3%81%AE%E3%81%AF%E3%81%8C%E3%81%84%E3%83%BC%E3%81%9C/>

他にも、顎関節症の予防、あごや頬のたるみ防止といった効果もあります。

【よく噛む工夫】

- ・ 飲み物で流し込まない
- ・ 食材を大きめに切る
- ・ 歯ごたえのある食材を使う
- ・ 一口の量を少なくする
- ・ ながら食べをしない

(参考)

咀嚼：かみくだくこと。かみくだいて**味わう**こと。『広辞苑 第七版』（岩波書店）より引用

