

噛むことと健康の関係



よく噛んで食べることは、消化吸收のためだけではなく、健康づくりにおいてもとても大切です！しかし、現代人の食事は柔らかく噛みやすいものが多いため咀嚼数が減ってきています。弥生時代の人々は1回の食事で約4000回も噛んでいたと言われていますが、時代とともに咀嚼数は減少し、現代人が1回の食事で噛む回数は約600回。なんと弥生時代の1/6以下です。日本咀嚼学会では、弥生時代に存在した卑弥呼にかけて、咀嚼の効果を『卑弥呼の歯がいーぜ』と表しています。



肥満防止

よく噛むことで、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。



歯の病気を予防

噛むことで唾液が出て、虫歯や歯周病の予防になります。



味覚の発達

よく噛むことで食べ物本来のおいしさを感じ、味覚が発達します。



ガン予防

唾液中に含まれる「ペルオキシダーゼ」という酵素には食品中の発がん性を抑える働きがあります。



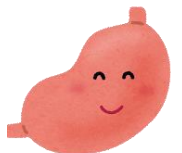
言葉の発音がハッキリ

噛むことで顎や顔の筋肉が発達し、言葉を正しく発音できるように。表情も豊かになります！！



胃腸の健康

よく噛んでから飲み込むことで、胃腸への負担が減り、胃腸の働きを正常に保ちます。



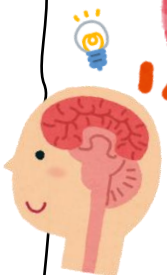
脳の発達

噛むことでこめかみ部分がよく動き、脳の血流がよくない脳の活性化につながります。



全力投球！！

噛むことで歯や顎が鍛えられ、全身に力が入るようになります。



一口の量を減らすことで自然に咀嚼数を増やすことができます。
一口30回を目安によく噛んで食べる習慣をつけましょう。



卑弥呼