

残暑が過ぎればいよいよ食欲の秋です！皆さん食べ物をよく噛んで味わって食べていますか？  
今回は、食欲の秋だからこそ気を付けたい「よく噛んで食べること」についてお伝えします。



## 咀嚼の役割とメリット

\*咀嚼とは...かみくだくこと。かみくだいて味わうこと。「広辞苑」より

### ～消化と吸収～

よく噛むことで消化しやすい形に変える役割があります。よく噛まずに大きなまま食べ物を飲み込むと、胃に負担がかかり消化不良になります。

### ～早食い・過食の予防～

よく噛まずに食べると早食いに繋がりが、満腹感を得られず食べすぎの原因になります。よく噛むことで食事に時間がかかり、少量の食事でも満腹を感じて過食を防止します。

### ～唾液の分泌～

咀嚼することで唾液の分泌が促進されて、食べ物と絡まって塊を作り飲み込みやすくしてくれます。唾液はでんぷんの分解を進め消化しやすくする働きもあります。

### ～セロトニンを増やす～

ハッピーホルモンと呼ばれるセロトニンは、咀嚼のリズム運動によっても活性化します。セロトニンは日中に作られ脳の目覚めや心身の活力に影響を与えます。

## 生涯よく噛んで おいしく食事をするためにできること



朝食でしっかり咀嚼することが睡眠の質にも影響するので、大切にしましょう。

1 ごぼうやレンコンなどの根菜類、わかめや昆布などの海藻類を食事に取り入れ、しっかり噛む習慣をつけましょう。



2 食事中はしっかり噛む、味わうことを意識してみましょう。

どうしても次の一口に手を付けてしまい、噛まずに飲み込んでしまう人は、一口ごとに一度箸をおいて、しっかり噛むことに集中してみましょう。



3 定期的に歯の健診を受けたり、毎日の歯磨きを丁寧にしましょう。

歯の健康に努め、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療で、自分の歯を大切にしましょう。

