

食育白

Nutrition education volume.



食べても太らない！賢く若々しい秘訣は「咀嚼エクスサイズ」

口腔内に運ばれた食べ物を、飲み込めるように細かく噛み砕くこと＝「咀嚼(そしゃく)」。

健康な人なら誰もがしているこの「咀嚼」によって、健康に美しく、さらに賢くなれるという事実をご存知ですか？

食欲の秋に向け、食べても太りにくい、食べながらできる簡単エクササイズ「咀嚼」を極めて健康と若々しさをキープしましょう。

食文化と咀嚼回数の変化

縄文時代にはすでに雑穀が作られていましたが、精製や調理方法も未発達で、多くは硬い状態のまま食されていたため、口腔内で唾液とよく混ぜて澱粉が麦芽糖に変化するまで咀嚼していたと考えられています。私たち現代人は、縄文人に比べ顎骨が細く退化していますが、これは咀嚼回数が少ない食事の原因があるといわれています。幼いうちから柔らかいものばかりを食していると顎が発達しなくなります。ある大学の研究によると、弥生時代の人たちの1回の食事の咀嚼回数はおおよそ4,000回。それに対し現代人の食事では620回とされ、噛む回数は6分の1以下に激減していることがわかります。

早食いと肥満の関係

人類の歴史は飢餓との戦いであり、前月号でも触れたとおり、一部の人間が飽食の中で生きていられる時代は、人類の歴史の時間から見るとほんの最近のことです。食料が不安定だった長い歴史の中で、人間の体はそのときに必要なエネルギー以上のものを食べたら、余ったエネルギーは蓄える、という飢餓状態に適応した仕組みになっています。逆を返せば人間の体は基本的に太りやすいようにできているとも言えます。脳にある満腹中枢は、血液中のブドウ糖が一定量を超えると満腹感を感じるようにできているので、本来私たちの体には食べ過ぎない仕組みがあるのですが、柔らかく咀嚼回数の少ない食事では早食いになりやすく、満腹感を感じる前に必要以上の量を摂取してしまいます。これが習慣になると、本来必要とされる量よりも多く摂取することに慣れてしまい、その量を取らないと満足できないようになってしまいます。早食いの人は肥満傾向があるというデータから考えても、早食いを止めることで肥満が解決する可能性は高く、そのためにも「硬いものをよく噛んで食べる」ことがとても有用なのです。

噛むことと臓器の負担を減らす

よく噛まずに食べた場合も消化管はフル活動して食べ物を消化しますが、それが続けば当然疲労を引き起こします。だからといって負担を徹底的に減らした流動食では廃用性萎縮*を引き起こすなどの問題もありますので、口の中

で消化を助ける唾液と混ぜて細かく噛むことで、内臓を適度に働かせ、消化吸収を高めることができます。

大脳を刺激し、認知症を予防する

位置的にも脳に近い部分の働きである咀嚼によって、大脳が刺激されることが近年の研究でわかってきました。人間の記憶力についてはガムを噛む前より噛んだ後の方が高いことも研究で証明されています。脳の全データのうち、口腔から受け取るものは非常に多く、その比率を約40%とする研究者もいるほどで、噛むことが認知症の予防に役立つとも考えられています。

集中力を高め、ストレスを緩和する

噛むという行為は食べ物を口にしていない状態であり、生物の永遠の恐怖「飢え」から解放された状態であるといえます。何かを食べている時は精神的に満足し、安定していて落ち着いた状態であると言い換えることもできます。人間は不快な音を聴くと、脳の扁桃体と呼ばれる部分が反応して活動が変化しますが、ガムを噛みながら聴くと変化は見られなくなるという実験結果もあり、噛むという行為がストレスを緩和していると考えられます。大きなプレッシャーを背負ってプレーするスポーツ選手が、ガムを噛みながら試合に臨んでいるのは、咀嚼を続けることでストレスを緩和し、脳への刺激で集中力を高める効果があるとされているからなのです。

見た目も若返る？

よく噛んでいると唾液の分泌が促進されます。この唾液には様々な酵素やホルモンが含まれていて、中でも「パロチン」という成分は若返りホルモンといわれ、骨や歯の発育も促進し筋肉や内臓を若返らせるといわれています。また、よく噛むことによって咀嚼筋が鍛えられ、気になるお顔のたるみも解消されます。

*廃用性萎縮…筋肉を長く使わないことによって生じる筋の萎縮。老化や機能障害の要因にも。