



# よく噛むススメ・・噛めば噛むほど

加藤 元 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

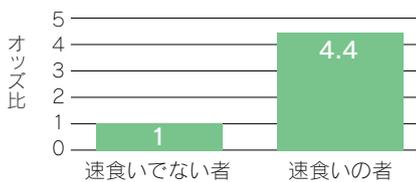
よく噛むことが身体に良いとなんとなく知ってはいるものの、なかなか実行できていない人が多いのではないのでしょうか。よく噛むことは肥満予防や認知機能低下の防止、ストレス解消など心身の健康にもつながることがわかっています。そこで今回は、よく噛むことの効用とその実践方法についてお伝えしましょう。

## 速食い\*は太る、の証拠

速食いが肥満につながることは、多くの研究調査からわかっています。岡山大学の学生を3年間追跡調査した結果では、速く食べる人は、そうでない人に比べ4.4倍肥満になりやすく、男性は女性よりも2.8倍肥満になりやすいことがわかりました。これは脂っこいものを好んで食べることや満腹になるまで食べることで、よく噛まないで速く食べることが最も強く関係していました。

### グラフ 速食い習慣を持つ大学生の縦断調査

3年間の追跡調査 1314名  
BMI=25以上になったもの



岡山大学の研究データから引用

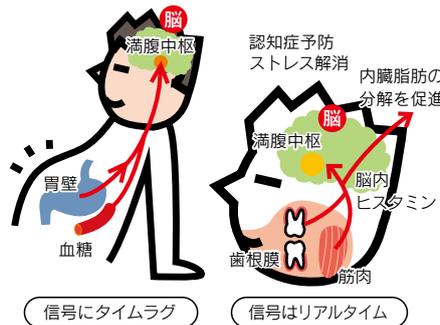
## よく噛まないで速く食べるとなぜ太る？

胃の壁にあるセンサーや血液中の血糖などから、脳の中にある満腹中枢に信号が伝わり満腹を感じとります。ところが、この信号には20分ほどのタイムラグがあり、速食いをすると満腹と感じる前にたくさんの量を食べてしまうため、食べ過ぎになりがちです。

一方、歯と歯を支える骨の間にある歯根膜や噛む筋肉のセンサーからは、リアルタイムに脳に信号が送られるため、噛めば噛むほど少量でも

満腹になります。さらに脳内の伝達物質（脳内ヒスタミン）は、内臓脂肪の分解を促進する作用を持つこともわかっており、同じ量を食べたとしても、よく噛まないで速く食べるより、ゆっくりよく噛んで食べるほうが肥満予防になります。（図1）

図1 満腹になるメカニズム



## 噛むことの効用

よく噛むことによって適量で満腹を感じることができ、肥満を防止できますが、その他にもたくさんの効用があります。

### ①脳の活性化

よく噛むことによって脳の血流量が増加し、咀嚼のための神経回路がフル回転するために、頭がさえたり、認知機能の低下を予防したりすることがわかっています。

### ②ストレス発散、緊張の緩和

よく噛むと脳内のセロトニン（気持ちを落ち着かせるホルモン）の分泌が促進されます。

### ③口もとの老化予防

口周りの筋肉や舌を動かすことによって口元が若々しく保てます。

またよく噛むと唾液がたくさん分泌され、食品の発がん性物質による発がん性を抑制したり、口の中をきれいに保ちむし歯、歯周病、口臭予防にも役立ちます。

## よく噛むために

一口に30回以上噛むこと（噛みんぐ30 カミングサンマル）が厚生労働省から推奨されていますが、回数を数えながら毎回食べるのはなかなか難しいようです。そこでお勧めは、飲みこもうと思ったらあと10回噛むこと。「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」の10語を頭の中で唱え、食べ物の生産者や料理してくれた人に感謝してみてもいいかもしれません。

他には、噛み応えのある食品を選ぶ、ひとくちの量を少なめにする、食べている最中に一度箸をおく（箸休め）などといった工夫も効果的です。（図2）

図2 ゆっくりよく噛む

ひと口の量を少なめに

飲み込む前  
あと10回！



あわただしい日々の中でもせめて食事の時間はきちんと確保し、あなたの心身の健康づくりのためにも、よく噛み、美味しく食事を楽しみましょう。

\*通常「早食い」と表記されますが、速く食べることから厚生労働省のe-ヘルスネットの表記にあわせました。