

よく噛むことによる肥満予防の効果

「よく噛むとダイエットにつながる。」ということを目にしますが、これは、脳の視床下部と呼ばれる部分に満腹中枢というものがあり、よく噛むことで満腹中枢に刺激を与えて、あまり食べていなくても満腹感が得られるということです。ただ、この満腹中枢が働くのは、食事をはじめてからおおよそ20分ぐらいはかかるといわれています。

では、そのメカニズムですが、満腹中枢を刺激するためには、胃にある程度の食べ物が入り血糖値(血液中のブドウ糖の量)を上げる必要があります。この血糖値の上昇はデンプンの消化吸収速度によります。まず口の中に食べ物が入ると唾液が分泌され、唾液中のアミラーゼという酵素がデンプンを糖に分解します。ここで噛む回数が多いと食べ物の消化吸収がよくなり、胃をはじめとする消化器官からブドウ糖の量が増え、血糖値が早く上昇して満腹中枢が刺激され、あまり食べていなくても満腹感が得られるようになります。また、噛むことで脳を通じて交感神経を刺激し、細胞でのエネルギー消費を促すので肥満予防につながります。これは、交感神経末端からノルアドレナリンという物質が放出され、脂肪細胞に作用して脂肪分解と脂肪燃焼が促進され肥満予防になるということです。

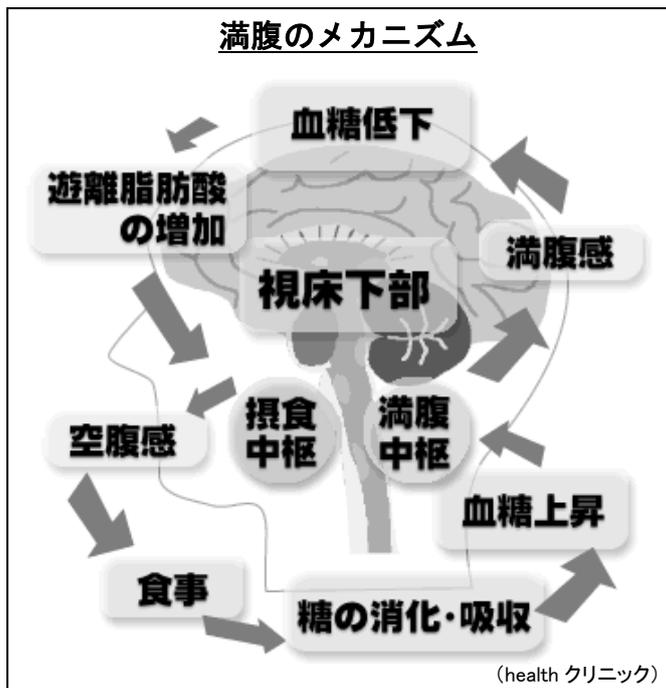
《 噛ミング30 》

厚生労働省では、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30(カミングサンマル)」を提唱しています。これは、歯科保健分野から「食育」を推進する取り組みであり、十分に歯・口を使う「食べ方」を通して健康の維持増進を図るというものです。

噛まなくなったといわれる現代ですが、噛む回数だけでなくその食事にかかる時間も短くなっています。

| | 噛回数(回) | 食事時間(分) | エネルギー(Kcal) |
|---------------|--------|---------|-------------|
| 卑弥呼の時代(弥生) | 3990 | 51 | 1302 |
| 紫式部の時代(平安) | 1366 | 31 | 1019 |
| 源頼朝の時代(鎌倉) | 2654 | 29 | 1131 |
| 徳川家康の時代(江戸初期) | 1465 | 22 | 1450 |
| 篤姫の時代(江戸後期) | 1012 | 15 | 985 |
| 戦前(昭和初期) | 1420 | 22 | 840 |
| 現代 | 620 | 11 | 2025 |

(よく噛んで食べる 忘れられた究極の健康法 斎藤滋 著 NHK出版)



「歯と口の健康週間」の巻

毎年6月4～10日は、歯の衛生に関する正しい知識の普及啓発とともに国民の健康の保持増進に寄与することを目的とした「歯の衛生週間」として広く親しまれてきましたが、平成25年度からは「歯と口の健康週間」に名称を変更し、日本学校歯科医会が主催団体として新たに加わり、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、都道府県歯科医師会とともに実施していくこととなりました。

平成23年8月の「歯科口腔保健の推進に関する法律」の施行に伴い、歯のみでなく口腔及びその周囲等の健康を増進していくことを目的とするため、名称の変更がされました。

(日本歯磨工業会 平成25年度「歯と口の健康週間ポスター」)



2013年度 歯と口の健康週間ポスター

健康は食から 歯から 元気から

●8020運動を進めよう (歯がなくても、20本の歯を保てよう)
 ●一生自分の歯で食べよう
 ●平歯のスタートはミガキから

歯と口の健康週間 平成25年6月4日～10日

※ お口の雑学クイズと解答は4面