

## 「よく噛んで食べる」ことの大切さ

中央診療所医師 本東達也

「よく噛んで食べること」は、健康を保つための基本的な習慣として多くの有益な効果があります。まず、食べ物をしっかりと噛むことで細かく砕かれ、唾液と十分に混ざるようになります。唾液には消化酵素が含まれており、食べ物が胃に届く前に消化が始まるため、胃や腸の負担を軽減し、消化不良や胃もたれを防ぐことができます。さらに、噛むことで唾液の分泌が促進され、口腔内の衛生状態も改善されるため、虫歯や歯周病の予防にも役立ちます。消化が良くなることで、体内での栄養吸収が効率的になり、健康維持に繋がります。

次に、よく噛むことには満腹感を得やすくする効果もあります。具体的には、一口ごとに20～30回を目安に噛むと良いとされています。特に柔らかい食材は20回程度、固い食材は30回以上噛むのが理想です。噛む回数を増やすことで食事のスピードがゆっくりになり、脳が満腹を感じるまでの時間を稼ぐことができ、食べ過ぎを防ぎやすくなります。このため、肥満の予防や生活習慣病のリスクを減らすことにも効果的です。

さらには、噛むことは脳への刺激となり、集中力や記憶力の向上にも寄与します。よく噛むことで脳に酸素が多く供給されるため、子どもの学習能力の向上や高齢者の認知症予防にもつながると考えられています。このように、「よく噛んで食べること」は、消化のサポート、食べ過ぎ防止、脳の活性化など、多くの健康効果をもたらす大切な生活習慣です。ちょっとした工夫を取り入れるだけで、より健康な状態を維持できるため、ぜひ心がけていただくと幸いです。