

ぶんぶん通信

2005年11月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 北海道爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは！お客様係の館山涼花です！

乙部町も最近朝晩、めっきり寒くなってきました。先月のお休みに家族で函館にある「道南四季の杜公園」という所に行ってきました。お弁当を持って！澄んだ秋空の下で食べるお弁当は格別でしたよ。4才の娘も大喜びで食べていました。とても広い敷地にはたくさんの木々や植物があり、そんな緑あふれる公園で身も心も癒されてきました。

No.43

健康タナム

こころとからだの



皆さん、毎日美味しくご飯を食べていますか？
「快食・快眠・快便」は、私たちが健康で快適な生活をおくるための大切な要件です。
今月も前月に引き続き「快食の「ツ」」をお話したいと思います。

あなたは何回噛んでいる？

突然ですが、食事の時あなたはひと口で何回くらい噛んでいるでしょうか？
よほど意識しない限り、5回から10回くらいで飲み込んでしまうことが多いのではないのでしょうか？
時代が進み文明が進化するにつれて、私たちの噛む回数はどんどん少なくなっています。

時代	噛んだ回数	食事時間
弥生時代	3,990回	51分
平安時代	1,336回	31分
鎌倉時代	2,654回	29分
江戸初期	1,465回	22分
江戸後期	1,012回	15分
昭和前期	1,420回	22分
現代	620回	11分

弥生時代から比べると噛む回数が6分の1、食事時間で5分の1になっているんですね。

ふだんはあまり意識することの少ない「噛む回数」ですが、実は頭の働きとも密接な関係があることが確認されているんです。

朝日大学の船越名誉教授が行ったネズミの実験で、良く噛む必要がある固形食とあまり噛まなくても良い粉末食を与えて、迷路を使った学習能力を調査したところ、良く噛む必要がある固形食を与えられていたグループのネズミの方が、30%ほど成績が良かったという結果が出たそうです。「噛む」というのは、「咀嚼(そしゃく)」という種のポンプ運動ですから、脳に血液を送る働きが良くなることで、学習能力が高まるのかもしれないですね。

肥満の2大原因

生活習慣病とも関係の深い「肥満」は、今や社会問題にもなりつつあります。特にアメリカでは成人の約60%が肥満の傾向にあり、アメリカ政府もこの問題には頭を悩ませているようです。

神奈川県立保健福祉大学の中村丁次教授が、来院患者に行なった「肥満」に関する調査結果をご覧ください。

	食事時間	咀嚼回数
標準体重の男性	13分	7回
肥満の男性	8分	9回
標準体重の女性	11分	7回
肥満の女性	8分	9回

硬く入り柔らかく出る

「良く噛む」ためには、柔らかいものよりも、ある程度硬めのものを食べることも良いかと思えます。良く噛むことで、便通も改善されてくるはずなんです。

プリンス大学のケネス・ヒートン教授はこのことを「硬く入り、柔らかく出る。柔らかく入り、硬く出る」と言っています。つまり良く噛む必要がある硬い物は便通を良くし、あまり噛まないで食べることの出来る柔らかい物は、便秘になりやすくなるということです。

ところが、ここ数十年はファーストフードがたいへん普及していて、簡単に食事を済ませてしまう傾向が多いですね。最近便秘の方が増えているのもこの傾向に関係があると思います。(ファーストフードは日本語になおすと「早い食べ物」、つまり良く噛まなくても食べられる柔らかいものが多いのです。一方、日本で昔から食べられていたもの(例えば漬物や野菜のお浸し、魚介類など)は、良く噛むことが必要な食べ物ばかりです。

主食をお米にするだけで、副食も良く噛む必要がある食材が並びます。日本食の良さを改めて認識したいものです。

参考文献 幕内秀夫 著「体によい食事 タメな食事」(三笠書房)