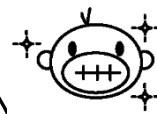




『食育通信』2年目の秋号をお届けします。テーマは「咀嚼」について取り上げてみます。噛むことによるメリットは【生涯の健康に繋がる】と言われていいますので、ぜひ目を通してください♪

## △ 「噛まない」「噛めない」のが現代人 △



歯はきちんと本数がそろっていて噛むことには問題が無いのに、咀嚼回数が少なくなっているのが現状のようです。というのも、食品加工技術の向上により柔らかい食べ物が増えたことや、ラーメンやパスタ、パン、野菜ジュースやゼリー状の栄養補助食品など、さほど噛まずに食べられる食品の流入、時間に追われた現代人の生活スタイル、また「柔らかい=美味しい」という概念が頭に刷り込まれてきた、という一面もあるようです。「柔らかくて美味しいね」「硬くて美味しくない」という言葉は、その象徴ですね。

現在は、一食平均600回（約10分）と言われている咀嚼回数ですが、これが昭和初期となると、およそ1400回（20分）だったというデータがあります。急速な社会の変化で日本の食事が大きく変化したことがわかります。

子どものころからあまり噛まずに成長していくと、どうなることが予想されるか知っていますか？

- ・唾液の分泌が少ない⇒歯周病、虫歯に悩まされる⇒噛むことが億劫になり更に咀嚼回数が減るという悪循環に陥る。
- ・顎周辺の筋肉や舌を使わないため、歯並びの悪化や、嚥下困難の原因になる。
- ・胃腸の消化酵素の分泌が十分にされず、内臓に負担がかかり慢性的に疲れやすくなる。
- ・満腹中枢が正常に働かないので、太りやすくなる。
- ・脳への刺激が少なくなるので、頭が働かない、知能指数や反射神経の低下、ボケやすい。
- ・よく噛まずに食べることで薄味の料理には満足しにくくなり、結果的に塩分や油分が多く含まれたものを好みがちになる。



などが挙げられます。「良く噛んで美味しく食べる」という行為は、若いころはさほど重要視されないかもしれませんが、年齢を重ねるほど、健康な身体を保てるかどうかの差が広がっていきます。

## ◎ 「噛む」くせをつけるには？ ◎



幼少期から、「噛む」習慣を身につけていくには具体的にどのような方法が思い浮かびますか？

### 給食室でおこなっている工夫

- ・ご飯を中心とした和食献立を取り入れる（粒状のご飯は、麺やパンより咀嚼回数が自然と増えると言われます）
- ・小魚（たまご組・ひよこ組の朝おやつや、9月15日の午後おやつでも提供しました）、れんこん、ごぼう、ゆでとうもろこし、大きく切った野菜など、歯ごたえのあるものや、「ガブリ！」と噛む動作が必要なメニューを取り入れる。
- ・細かく切りすぎない。

味のついたものやトロミのついたものは咀嚼回数は少なくなりがちです。混ぜご飯、カレー、あんかけご飯、酢飯、ふりかけなどは気を付けたいところです。子ども達も大好きなメニューなので、うまく織り交ぜながら献立を作成しています。

3歳ごろにだいたい歯が生えそろいますが、それまでの間は、固すぎたりパサパサしたもの、薄すぎて噛み切りにくい物（薄切り肉や葉物野菜）はうまく食べられないことが多いです。お子さんの様子を見ながら噛んで食べられる食材を取り入れましょう。「自分の口に入る大きさに噛み切る」という行為は特に乳児期には重要なので、芋やりんご、パン、おにぎりなどで実践すると良いでしょう。