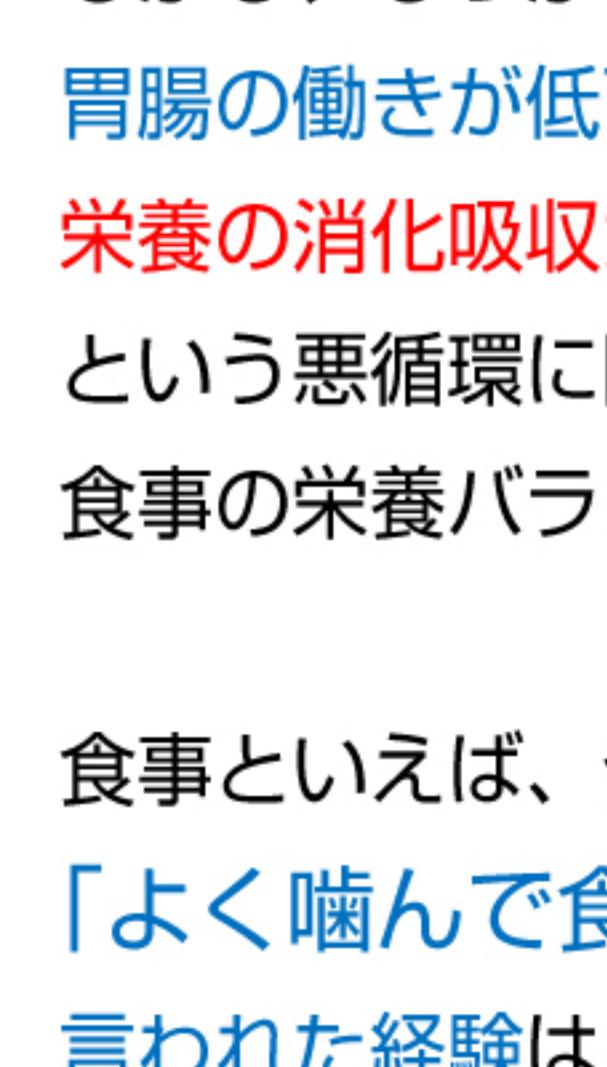


「よく噛む」ってこんなにすごい！



こんにちは。6月は気温が上昇し始め、湿度も高くなるため体が参って食欲も低下しがちになります。

しかし、しっかりした食事を摂らず、胃腸の働きが低下していくと、栄養の消化吸収ができずに食欲がなくなる…、という悪循環に陥ります。食事の栄養バランスを整え、夏に備えていきましょう！

食事といえば、皆さんは子どものころに「よく噛んで食べなさい」と、言われた経験はございませんか？

実際のところ、「よく噛む」のは本当に「いいこと」なのでしょうか。

そんな疑問にお答えするため、今回は「よく噛むことのメリット」を3つご紹介させていただきます！

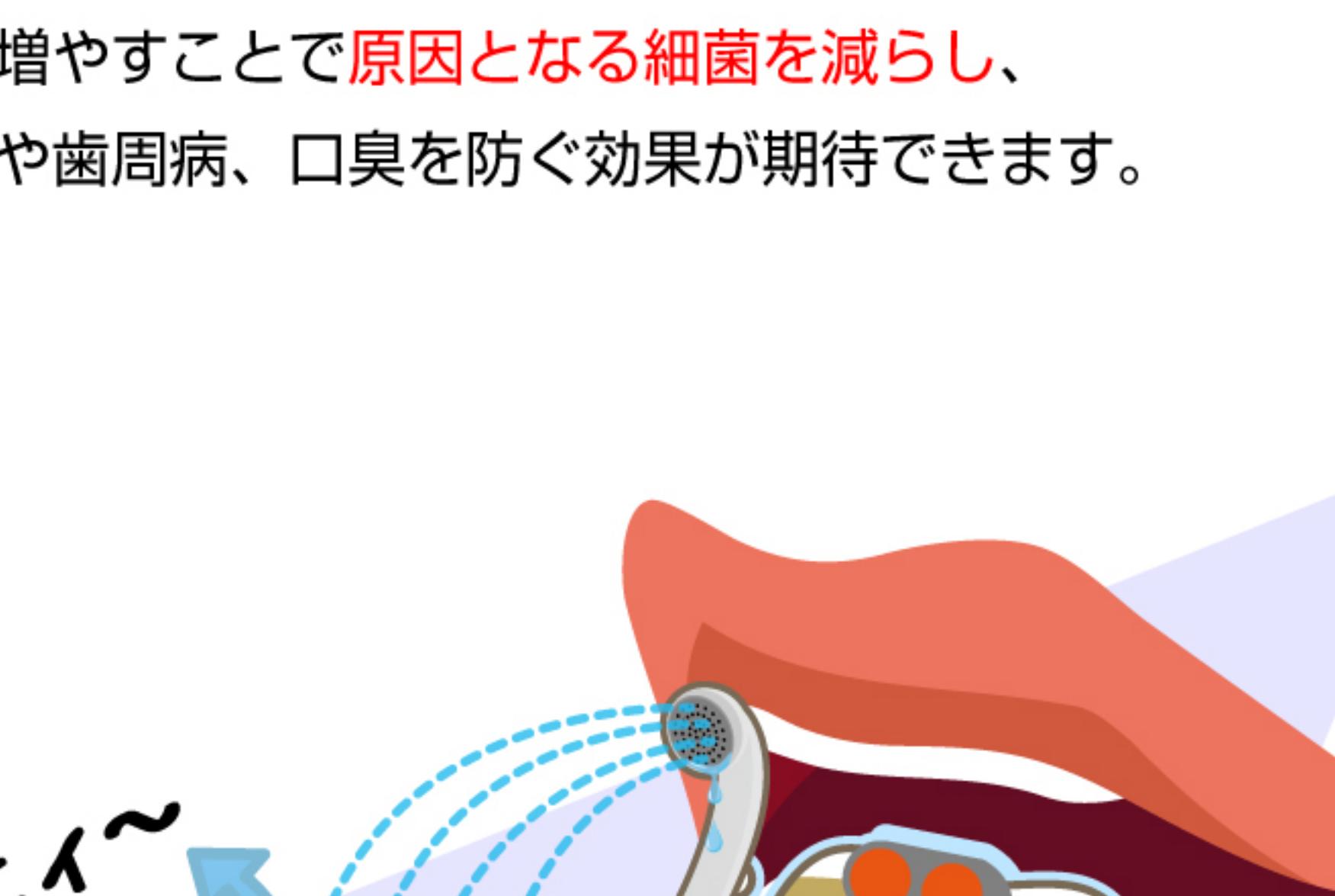
🦷よく噛むメリット①

認知症のリスクが下がる

「噛む」という行為によって、アルツハイマー型認知症の原因となる、「アミロイドベータ」という物質の増加を抑えられる、ということがわかっています。

つまり、よく噛むだけで認知症の予防効果が得られる、というわけですね！

また、噛む際の刺激が脳に伝わることで、反射神経や記憶力、さらには認識力や判断力、そして集中力がアップすることもわかっています。



🦷よく噛むメリット②

ダイエットになる

よく噛むことで「満腹中枢」が刺激されるため、たくさん食べる前に「満腹感」を感じるようになります。

また、人が一日に消費するエネルギーの10%は、実は食事によるものだ、という研究結果もあります。

しっかり噛んで食べると、このエネルギーがより多く消費されるため、ダイエットに繋がるのです。

🦷よく噛むメリット③

むし歯・歯周病・口臭予防になる

むし歯や歯周病、そして口臭の原因となるのが、お口の中の細菌です。

実は、「だ液」には殺菌・抗菌作用があり、お口を潤すだけではなく、自浄作用や免疫力を高める効果があります。

そんなだ液をたくさん分泌させる方法のひとつが、よく噛むことです。

だ液を増やすことで原因となる細菌を減らし、むし歯や歯周病、口臭を防ぐ効果が期待できます。

また、だ液には「酸で溶けた歯を修復する」「免疫力がアップする」といった効果があるため、健康にとって欠かせない存在です。

昔と比べ、現代ではやわらかい食べ物が多くなり、「噛む回数」が大幅に減っています。

全身の健康のためにも、まずは「ひと口30回」を目安によく噛んで食事を味わってみてくださいね。

SEE YOU

NEXT TIME

