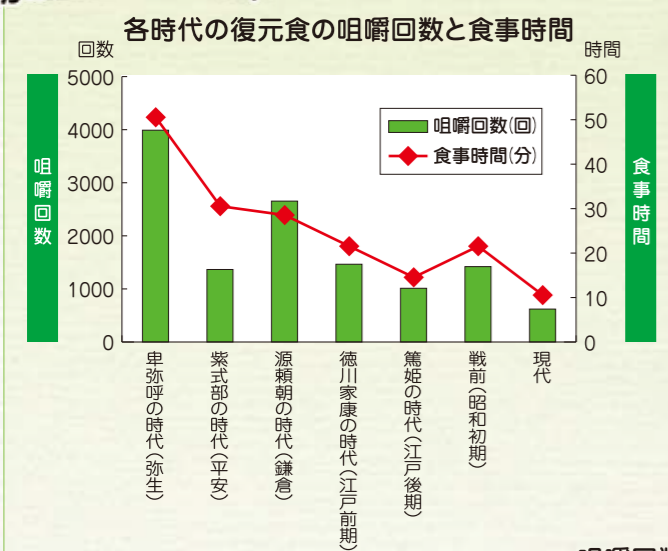




昔と今、かむ回数はこんなに違う?!



時代	咀嚼回数(回)	食事時間(分)	エネルギー(Kcal)
串弥呼の時代(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(江戸前期)	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

串弥呼の時代と比べると現代人のかむ回数は6分の1!
かむ回数の減少は歯周病、摂取エネルギーの増加、肥満につながります。かむ回数を増やすことで肥満防止やむし歯予防だけでなく、ストレス解消やスポーツパフォーマンスの向上にもつながります。かみごたえのある食品、料理を食事に取り入れて、自分のかむ回数を意識して増やすようにしましょう!!

咀嚼回数早見表

食品	回数
プリン	8回
カレーライス	23回
ハンバーグ	36回
ごはん	41回
焼き鶏	50回
たくあん	59回
ビーフステーキ	62回
りんご	74回
人参スティック	100回
いわし丸干し	196回

参照:斎藤滋「料理別咀嚼回数ガイド」風人社(2002)

なんでも食べられるお口は長生きの秘訣!!

かむ力が弱いと5倍以上発症率が上がる?!

かむ力の弱い人はやわらかく脂質の多い食生活になる可能性があり、血管にダメージを与え**心臓病や脳卒中といった循環器疾患のリスクが高まる**ことが最近の研究で分かりました。かむ力をアップさせて、これらの病気を予防しましょう!

かみごたえ早見表(7ランク)

毎日食事一品加えてかむ力アップを目指しましょう!

- 10: ハードチーズ、きんぴら、たくあん、かりんぼ
- 9: にんじん(生)、セロリ、焼肉のステーキ
- 8: キャベツ(生)、れんこん、揚げ
- 7:アーモンド、干しお豆腐、もち、いか(生)、とりもも肉、白身の魚
- らっきょう、串たこ、レバー(生)、かりんとう、ピザ

かむ時に使う筋肉を鍛えることでかむ力はアップさせることができるそうです。この筋肉を鍛えるためにはかみごたえのある食材を毎日の食事に1品加えるだけでも効果が期待されます。専門家により作られた「かみごたえ早見表」の7ランクより上の食材が「かむ力」をアップさせるためにはオススメですので、毎日の食事に1品加えて、おいしく楽しく「かむ力」をアップさせましょう!

NHK「ためしてガッテン」気になってますか? “かむ力” 脳卒中・心臓病との意外な関係SP

人生100年時代

8020よくかんで
人生楽しもう!!



老いも若きもカムカムレシピ

★むし歯や歯周病が予防できる

だ液の働きによって、むし歯菌の繁殖が抑えられ、むし歯になりにくくなります。また、歯茎の血流を改善し、歯周病予防につながります。

★言葉や味覚、認知機能も発達(回復)!

しっかりかむことはあごの筋肉をよく動かすため、そのまわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり記憶力や集中力も高まると言われています。

かむとこんなにいいことがあるよ

★かむことは消化の第1歩
消化・吸収もよくなる

食べ物をかみ砕く時にだ液に含まれる消化を助ける成分と食べ物が混ざりあうため、消化・吸収がよくなります。

★肥満も防止できる

しっかりかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。また、早食いによる食べ過ぎも防いでくれます。

