



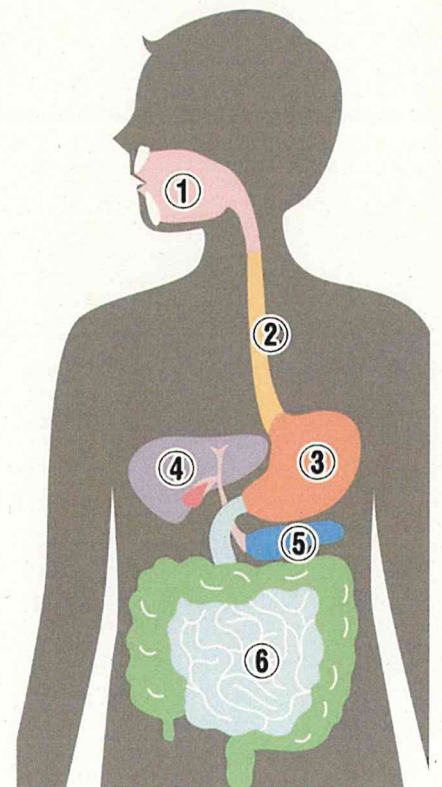
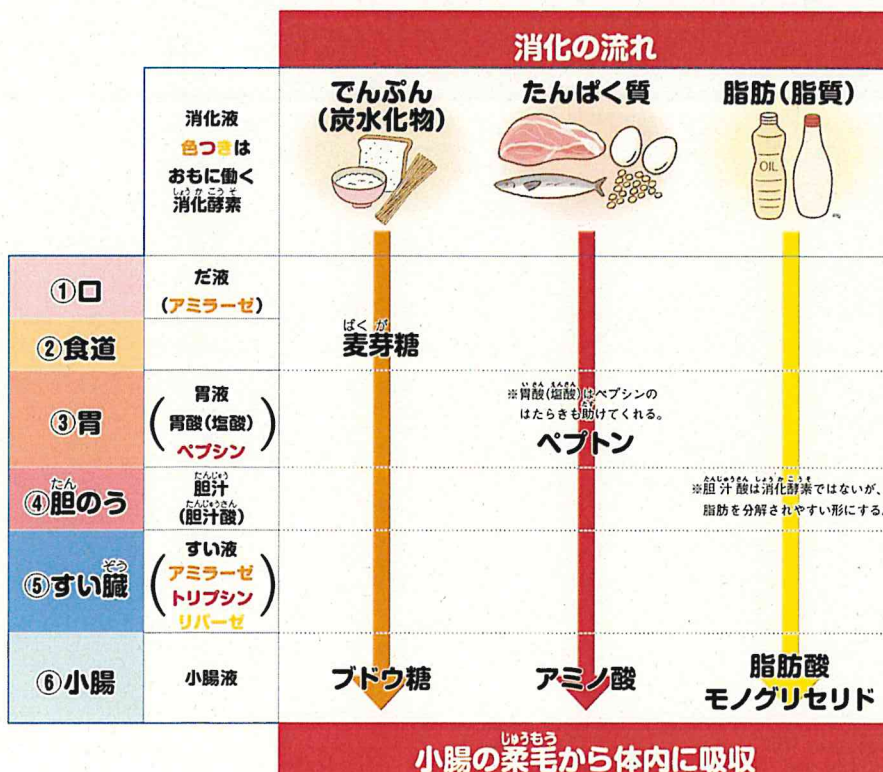
令和4年6月16日  
6月号  
杉並区立神明中学校  
校長 山内 清一  
栄養士 森 貴子

体育大会は天候に恵まれ無事に終わり、翌週から本格的に、梅雨が訪れました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。そして、保護者の方へ、生徒が持参するハンカチ、マスク等はこの時期、とくに目を配り、衛生状態をご確認いただけますようお願いいたします。

## 咀嚼が少ないと消化の能力が低下する

私たちは食事をするとき、食材を歯でかみ砕き、すりつぶし、飲み込みやすくしています。これを「咀嚼」といいます。何気なく行っていることですが、咀嚼によって脳に刺激が与えられ、脳から消化器官に「今から食べ物が入ります。消化の準備をしてください」と指令が出るのです。その指令によって、消化器官から消化液が分泌されやすくなります。これは、みなさんが理科で学習することですね。

消化液で一番なじみの深いものは、口の中から出てくるだ液でしょう。だ液は1日に1~1.5L作られ、アミラーゼという消化酵素を含み食べ物の消化を助けます。このほか消化液と消化酵素には胃液に含まれるペプシン、すい液に含まれるリパーゼなどがあり、それぞれ消化に欠かせない働きをしています。





# 現代人は咀嚼回数<sup>そ</sup>が少なくなっている

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは多忙になったことで時間を惜しむようになり、咀嚼回数が少なくて済むようにやわらかいもので食事をするようになったからです。研究では現代人の咀嚼回数は弥生時代と比べ1/6、約100年前より半分になっていると推測されています。厚生労働省では一口30回以上かんで食べることを目標とした「嚙ミング30運動」を提唱していますが、みなさんは食べる時にかむ回数を数えたことがありますか？

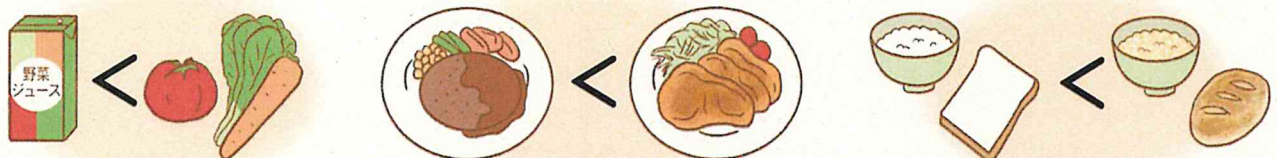
意外と30回かむのに時間がかかることに驚かれると思います。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料: 齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」, 「咀嚼システム入門」, 風人社

## 咀嚼<sup>そ</sup>を意識して食事をしよう!

咀嚼が大切とわかったうえで、では、どのように工夫すればよいのでしょうか？ まずは、「素の食材」を使った料理を選ぶことです。たとえば野菜ジュースより野菜そのものを、「ハンバーグ」より「しょうが焼き」のような、肉そのものを調理する料理を選ぶ方が咀嚼につながります。また、可能であれば、ご飯は白米ではなく、玄米や雑穀入りの米、ふわふわした白いパンより、かみごたえのある全粒粉のパンを選ぶといった工夫をしてみてくださいはいかがでしょうか？



野菜や海そう類、きのこ類は食物繊維が多いので咀嚼回数が増えます。ご飯を主食とする和食は、咀嚼回数を増やすのに適した食事と考えられています。古くから親しまれてきた「ひじきの煮物」「野菜のおひたし」は和食の副菜の定番です。ふだん慣れ親しんでいる和食をよく味わって食べましょう。

そして咀嚼をするには、何より歯が健康でなくてはなりません。

むし歯や歯の調子が悪いのにそのままにいませんか？ 試合や受験のときに歯の調子が悪くなってしまうと集中できません。気になるころがあれば早めに歯科に行ききちんと診てもらいましょう。