

Let's Try!

よく噛んで食べよう!

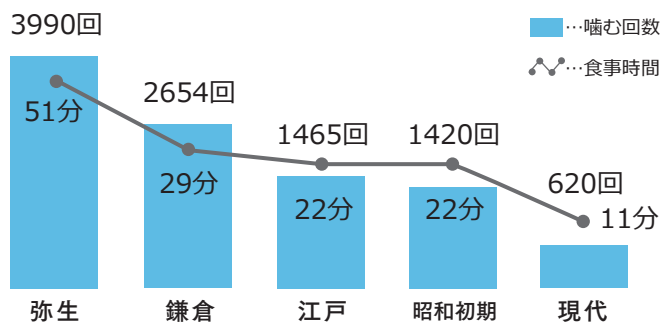
「噛む」ことは食べ物を砕くだけでなく、さまざまな効能があるようです。ところが現代は、昔に比べると噛む回数が激減し、食事時間も短くなっているそうです。そこで、今月の Let's Try では1週間よく噛んで食べてみました。

まずは知っておきたい「噛むことの効用」

「よく噛む」という極めて単純なことで、連鎖的にさまざまな効用が得られるのです。

- 唾液がよく出るため、消化吸収が良くなる。
 - よく噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎなくなる。
 - 自律神経が安定し、ストレスの影響を受けにくくなる。
 - あごの筋肉が鍛えられ、顔が引き締まる。
 - 唾液の抗菌・抗がん作用で、免疫力が向上する。
 - 脳への血流が促進され、脳細胞が活性化する。
 - 歯根に刺激が与えられ、歯が丈夫になる。
- * やすらぎの里【食のワーク】配布テキストより抜粋

驚きの「時代ごとの噛む回数と食事時間」



1口30秒 or 30回以上を目安に!

「噛む」ことは消化器系の中で唯一自分でコントロールできるものです。下記を目安に、噛んで「妊娠しやすいカラダづくり」を目指しましょう。

・1口あたりの噛む回数

10回 から 30回 へ

・食事時間

10分 から 20分 へ

スタッフの1週間チャレンジレポート

● 石川

いつもより少ない量で満足感が!

■ 平均の食事時間

朝: 15分 昼: 17分 夜: 28分

【体調の変化など】

・意識して30回噛んで特に変化は感じなかったが、以前よりよく噛むようになった。

【工夫したこと】

・数え忘れないように意識的に数え、20回ぐらい噛むと飲み込みそうになるので、飲み込まないように気をつけた。

【気づいたこと・感想】

・堅いものを食べる時は意識しなくても30回以上噛んでいる事に気がついた。

・よく噛んでいる時は無意識にはしを置いていることがあった。

・右ばかりで噛んでいる等の癖があることに気がついた。

・お昼の食事でいつもの量とあまり変わらないのに残してしまいました。

● 古樫

食後の胃のもたれがなくなりました

■ 平均の食事時間

朝: 15分 昼: 25分 夜: 38分

【体調の変化など】

・体がポカポカしました。

・消化が良くなったのか、食後の食べ物の残留感がなくなりました。

・体重が0.8kg減りました!

【工夫したこと】

・時間がない朝は最初のひと口だけでも30回噛むようにし、次々食べ物を口ににいれないように気をつけました。

・夜は時間があるので会話をしみつつ、ゆっくり味わいながら食べました。

【気づいたこと・感想】

・普段は10数回で飲み込んでいました。

・そんなに量を食べなくても満足感があります。

・30回では噛み足りない物もありました。

・数えずともよく噛むようになった気がします。

● 江坂

チャレンジ中はお通じが良かった!

■ 平均の食事時間

朝: 20分 昼: 28分 夜: 29分

【体調の変化など】

・顎の筋肉が鍛えられるのか痛くなり、若干腫れました。

・この期間はお通じがよく毎日快腸でした。

・少ない量で満足でき、腹持ちもよい。

【工夫したこと】

・右側10回、左側10回、全体的に10回の計30回噛んでから飲み込む方法を発見!

・柔らかい食べ物は前歯のほうでしぶとく噛んでから飲み込むようにしました。

【気づいたこと・感想】

・普段どれだけ噛んでないか、柔らかい食べ物ばかり食べていることに気づかされました。

・気を抜くと15回ぐらいで飲み込んでしまう。

・朝は時間がないので最初の10分だけ意識して噛み、その後は普段通りにしました。

Staff's Point!

最初のひと口だけでも30回を意識! 最初に意識して噛むだけで、それ以降も普段よりよく噛むようになりました。

少しずつ口に入れ、箸を置いて食べる。 ゆっくりと食べることで、いつもより少ない量で満腹感が得られました。

食べることに集中する! スマホやTVをやめて、食事に集中することで食材を味わって美味しく食べるようになりました。