

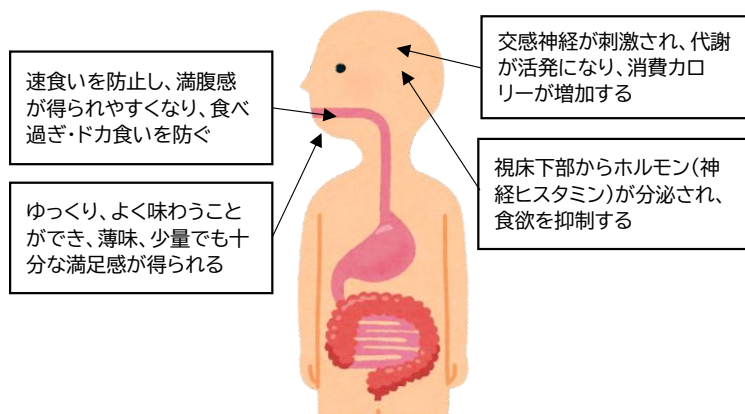
# よく噛むことを意識しよう



2026.1 健康だより  
HPで公開中

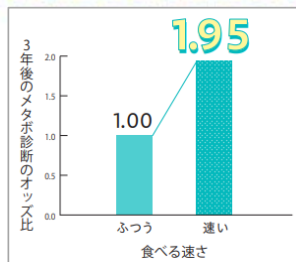
忙しい日々の中で、ついつい速食いや食べやすいものを選んでしまう…、そんな生活習慣になってはいないでしょうか。食べることは生きていくために必要不可欠であり、皆さんが必ず行うことの一つです。そんな食べることで、速食いの習慣がある人ほど肥満度が高いという研究報告があるなど、食べ方一つをとっても健康と深いかかわりがあります。ゆっくりよく噛んで食べることを習慣にしましょう。

## ◎よく噛んで食べると体の中で起こること



★よく噛んで食べることは、今すぐできる『肥満予防法』です！

【速食いと肥満の関係】  
食べる速さが「速い」人は「ふつう」の人に比べて3年後にメタボリックシンドロームと診断された割合が増加するといった報告があります。



【ちゅうろうの、ちょこっとコラム】  
「速食い」は「早食い」と表記されることが多いですが、食べるスピードが速いことを意味する「速食い」が正しいようです。よって、ここでは速食いと表記いたします。



## ◎よく噛むことの8つの効果！ キーワードは『ひみこのはがーぜ』

よく噛むことで8つの効果が得られます。しっかりとよく噛むことを意識しましょう！

### ひ 肥満の防止

満腹中枢の刺激を早め、少ない食事量で満足感が得られるため、食べ過ぎを防ぎ肥満や高血糖を防ぐ。速食いの人はゆっくり食べる人よりも、約2倍、糖尿病になりやすいとの報告もある。

### み 味覚の発達

唾液の分泌を促し、食べ物の味成分を舌の味蕾に多く届けることで味覚を発達させる。薄味でも満足感が得られる。

### こ 言葉の発達

顎や顔の筋肉、舌の発達を促し、口の動きが良くなることで、言葉の発音をはっきりさせる。

### の 脳の発達

脳の血流増加、酸素、栄養供給の促進により脳を活性化させ、記憶力・集中力・判断力の向上につながる。

### は 歯の病気予防

唾液の分泌を増やして、虫歯菌の増殖を抑え、歯の再石灰化を促し虫歯を予防する。唾液の抗菌作用などが歯周病を予防する。

### が ガンの予防

唾液中の酵素が、食品の発がん物質の毒性を弱めたり、活性酸素を消去するため、がんの予防につながる。

### い 胃腸の働きを促進

食べ物を細かくし唾液と混ぜることで、唾液に含まれるアミラーゼがデンプン(糖質)を分解するため、胃腸での消化を助ける。

### ぜ 全身の体力向上

顎周りだけでなく全身の筋肉を刺激し、脳への血液を増やして活力を高め、体力の向上や運動能力アップにつながる。

## ◎噛む回数を増やすコツ

### ① 飲み込む前に意識して噛む

目安は30回！まずは+5回噛むことを意識しましょう。

### ② 口いっぱいに詰め込まない

口いっぱい入れることは速食いの原因です。一口量を減らすことで噛む回数が増えます。

### ③ 食事の時間に余裕を持つ

生活リズムを整え、食事にかかる時間を十分にとりましょう。

### ④ 飲み込む前に次を入れない

時々箸をおくなど、次々に運ばず癖をなくしましょう。

### ⑤ 水分で流し込まない

コップ一杯分を食事時の水分量の目安にしましょう。

### ⑥ ながら食いをしない

食べることに集中できず食べすぎのもとになります。また、おいしさを感じることも少なくなります。

### ⑦ 食材を大きめに切る

野菜などよく噛まないで飲み込めない大きさに切ることもおすすめです。ただし、噛む力が弱い人は無理のない大きさにしましょう。

### ⑧ 噛み応えのある食材を選ぶ

繊維の多い野菜、きのこ、雑穀類など、歯ごたえのある食品を料理の食材に追加しましょう。

### ⑨ うす味にする

うす味にすることで、食べ物本来の味を味わおうと自然と噛む回数が増えます。減塩にもつながり一石二鳥です。

「噛む」ことに加えて「噛める歯」でいることも重要です。しっかりと噛んで食べるためにも、定期的な歯のメンテナンスを忘れずに行いましょう！



### カミング30 (カミングサンマル)

一口30回以上噛んで食べることは、厚生労働省でも提唱されています！

