

調理の仕方によって かむ回数がちがいます。

かむ回数の多い料理も とりいれるよう メニューを工夫しましょう。



かむ。食数品	10 回以上	• • •	• • • •	••>	50 回以上	····>				100回以上
ごはん め ん パ ン	₹ lắ	いなりずし ビザ マグロずし 冷やし中華	焼そば マカロニグラタン クリームパン スパゲティ	炊きこみごはん ツナサンド チャーハン かっぱまき	ポテトサンド イカずし むぎごはん	いそべもち メロンパン 食パン	ぶどうパン	たくあんまき		プランスパン プランスパン カーレフレーウ
เง も		לעים ב	肉じゃが ポテトサラダ	コンニャク 大学いも	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	フライドポテト さつまいも天ぶら		0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
卵乳製品		添わんむし	卵焼ゆで卵	プロセスチーズ	えのき入り卵焼		ベーコンエッヴ	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
肉		カレーライス シューマイ ビーフシチュー	ハンバーグ ギョーザ すきやき フランクフルト	ミートボール からあけり 日本まき	やきとり コンビーフ	ビーフステーキ ポークソテー ローストビーフ	かきぶた	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	טוז-	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
魚		エビチリソース	ツナサラダ エビの天ぶら マグロのさしみ サバのミソ煮	エビフライ ホタテの串やき	うなぎのかばやき 白身魚の原やイ ブリの天ぶら	サンマの塩やき アジの開き	塩シャケ イカリング	イカ刺身 げそあげ		タコの刺身 イワシの丸干 イカの照やき
ねり製品		9 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	でぼうまき つみれ カニ棒	はんべん	ちくわ さつまあげ	イカまき ちくわ天ぶら	かまぼこ	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		9 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
豆	冷やっこ	マーボどうふあつあげ	うずらまめ 高野どうふ		うの花	油あげ煮五目豆		ピーナツみそ		<3₽
やさい	ロールキャベツ	かぼちゃ煮 大根 里いも煮ころがし 焼なす	やさいサラダ ほうれんそう味噌汁 ビーマン肉つめ	ブロッコリー なすの天ぶら ふき煮	きゅうリスティック セロリスティック やさいいため きんびら	コーンかんづめ ほうれんそうごまあえ ししとう天ぶら	はす煮 いんげんソテー きのこソテー	きざみキャベツ	ぜんまい煮	にんじんスティック ナムル
くだもの	N++	いちご オレンジ メロン	パインかんづめ 甘夏	プレゴ皮なし	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	あまぐり	リンゴ皮つき	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
おかし	עניד	ショートケーキ ショートケーキ シュークりもち 大福	今川やき くさもち きんつば		0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	かりんとう	ガム ポップコーン せんべい





さられる。

美食 (グルメ) 飽食という言葉で形容される現代人の豊かな食生活・・・。しかし、糖分の多い加工食品の普及、加熱調理法の進歩などで現代人のかむ回数は大幅に減ったといわれています。

ずっと時間をさかのぼり、卑弥呼 (邪馬台国) のいた時代 (弥生時代) は、食事一回分のかむ回数は平均3,990回で、時間も50分かけていたといわれています。それに比べ我々現代人のかむ回数は620回、時間もたったの10分しかかけていません。卑弥呼の時代の人たちはよい歯や歯ぐきをしていたと考えられており、「ひ・み・こ・の・は・が・い~ぜ」 (卑弥呼の歯がいいぜ) という標語であらわされるように、「かむこと」には8つの効用があるといわれています。





●肥満の予防

太った人とやせた人が 一緒に食事をすると太 った人の方が早食いの 傾向にあります。よく かまないと早食いになり、 満腹感を得るには過食 となり肥満につながり ます。



②味覚の発達

よくかむことにより、そ れぞれの食品のもつ 特有の味がわかり味覚 が発達します。よくか まないと偏った味覚に なりがちです。



3言葉を正しく発音

よくかむとあでや顔面の成長を促 します。あごの骨が発達しないと 口の中がせまくなり、舌の発達だ けが正常であると口の大きさとア ンバランスになり、十分に舌を運 動させて正しい発音ができなくな ります。また顔が細面になって歯 ならびを悪くする原因となります。 きれいな歯ならびは、言葉を正し く発音させます。



4脳の発達

かむためには、あごを動かすたくさんの筋 肉が協調して働くことが必要です。また、 歯の根のまわりには神経がたくさん取り巻 いて脳につながっています。かむときにか かる力の情報は神経によって脳に伝えられ、 脳は歯や筋肉と情報のキャッチボールをし ながら、うまくかめるようにあごを動かします。 よくかむことは、脳に生き生きと血液を循 環させ、脳のすこやかな発育を促します。



6がんの予防

がん発生を防ぐには、発がん物 質を身体に入れないことが重要 です。唾液中の酵素が、食物の 中に含まれた発がん毒性を減少 させることがわかっています。よ くかめば、唾液の分泌が促進され、 がんの予防になります。



かむ運動は唾液の分泌を よくしたり、消化吸収をよ くする第一段階の働きを します。よくかんだ刺激 は脳から胃に伝えられ胃 の働きをもよくします。



8全力投球

かみしめることはスポー ツだけでなく、あらゆる活 動をはじめる際に絶対必 要なことなのです。有名 なスポーツ選手の口の中 をみると、歯のかむ面が すり減っています。これ は初動動作や運動の瞬間に、 歯を強くかみしめる必要 があるからです。



与歯の病気予防

かむことによって、歯ぐきや 口の粘膜はマッサージ作用 を受け、リンパ液や血液の流 れが促進されて、これらの組 織の健康を保ちます。唾液 の分泌もよくなって、口の中 を清潔にします。特に繊維性 の食品をかむことで、歯の汚 れ(プラーク)をある程度取 り除くことができます。

