

元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

太田胃散 ありがとう通信

2023
4
vol.20



小 泉 武 夫 の
健 康 食 談 義

第13回

噛むと 人生豊かになる



食べ物を噛む^かということは、その食べ物が胃で消化吸収されることを効率よくすることにあるが、実はほかにさまざまな意味を持っていることが最近の研究で解^{わか}ってきた。例えばある研究では、食べ物の中に発ガン性物質があった場合でも、唾液^{だえき}が抑制する作用があるのでよく噛んで食べていると、唾液が多く分泌され予防できるという。少なくとも一回のみ込むのに三十回の咀嚼^{そしゃく}をする^{そしゃく}といいのだそうだ。咀嚼は歯の噛み合わせを良くして歯並びも良くし、さらに胃の負担を軽くし、口内を清潔に保つ^{もつ}のにも効果があるという。

また興味深い研究結果では、噛むことで脳の血流を活発にし、頭の働きを高めるとともに、仕事などの上での行動に積極性を増させる効果があるという。噛むに要するエネルギーは食べ物によって異なり「噛むエネルギーによる食物の分類」によると、最も硬くない(軟らかい)豆腐や茶碗蒸^{ちやわん}しをランク1とすると、最も硬い食べ物は太根の糠漬^{ぬか}け(たくあん)や切り干し漬^{ぬか}けなどが挙げられている。従って太根漬^{ぬか}けをしっかと噛むと、噛むエネルギーは高まり、今述べたような効果が十分に期待できる。

ところが今日の日本の子どもや大人たちは噛むことが非常に少なくなったそうだ。繊維素の塊のような菜漬^{あぶ}けや根茎漬^{あぶ}けなど漬^{あぶ}け物の摂取量が大幅に減ったり、焙^{あぶ}ったスルメや皮付きの丸リンゴをかじるような人がほとんどいなくなったためという。

噛むことの重要さは幼児期にもあるといわれる。上下の乳歯が生えて離乳が始まり、いよいよ噛む

能力を発達させる段階に、よく噛むことを教えると、その能力を高く学習させることになり、脳・神経系および筋肉の働きと強さが増す。その結果言語学習が容易になり、脳の発達を促すのだそうだ。よく噛めば歯並びもよくなる。噛めば噛むほど顎の力は強くなり、歯茎が発達するからだ。最近^{らんぐいば}は歯並びが悪く、ひどい乱杭歯に悩む人が増えているというが、その多くは歯茎の未発達が原因といわれている。生えてくる歯の大きさは先天的にある程度決まっているのに対して、顎(歯茎)の大きさは後天的な要素が多く、噛まないでいると小さいままに収まってしまう。狭い面積に大きな歯が所狭しと生えてくるので、歯並びが悪くなってしまおうというわけである。

よく噛んでいた昔の人たちは、顎が強く、見るからに逞しい面構えをしていた人が多かった。それに対して、今の人は顎がほっそりして野性味がない。しょうゆ顔などといって顎の小さいのが美男、美女だともてはやされているが、早い話が野性味も生命力も豊かでない顔である。昔でいえば殿様顔といって、軟らかいものばかり食べさせられ、弱々しく育てられた人間の顔でもある。

一方、よく噛んでいる子どもは、頭頸部の筋肉の強さが増し、神経系の働きもよくなる。その結果、言語の学習が容易になり、脳の発達を促すといわれている。

これは大人になっても同様で、よく噛まない人は筋肉や神経の働きが悪くなるので、病気にかかりやすくなったり、不定愁訴で悩んだりすることになる。とにかく噛んで噛んで噛むことだ。噛まないと、身体全体が活性化していかない。

だから、日本人のみんなが噛むことをあまりしなくなったら、だんだんと活力を失ってきて、次第に野性味も、逞しさも、創造力も、生命力も乏しい民族となってしまうかもしれない。



太田胃散 明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一步先の健康へ



私たちが見つけた健康にまつわる情報を毎月お届け

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ
脂肪

担当スタッフ 向井



春から始めよう！脂肪対策！！

体脂肪の基礎知識

体脂肪って何？

「脂肪」は、体内でエネルギー源として働く、あるいは細胞膜を構成する成分や生理活性物質として働くなど、人間にとって不可欠な成分です。使われなかった脂肪は体内に蓄えられますが、この体内に蓄えられた脂肪を総称して「体脂肪」と呼びます。

多すぎる体脂肪は何が問題？

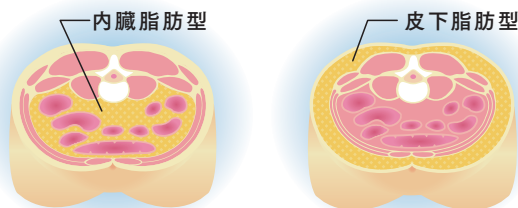
血中脂肪が多い状態が続くと動脈硬化のリスクが高まります。また肝臓で脂肪が増え過ぎれば脂肪肝につながります。多過ぎる体脂肪はさまざまな生活習慣病のリスクを高める要因になるので、ためすぎない工夫が必要です。

脂肪のたまり方の特徴は？

お腹の内臓まわりについての体脂肪のことを「内臓脂肪」といいます。比較的男性に多いのが特徴で、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などでたまりやすく、健康上のリスクと深い関わりがあるといわれています。しかし食生活や生活

習慣の改善で減らすことができます。

皮膚の下で皮下組織に蓄積する体脂肪のことを「皮下脂肪」と呼びます。お尻や太ももなど、下半身に集中してたまるのが特徴です。



たまり過ぎた体脂肪を減らすには？

食生活では、バターやクリームなどの乳脂肪分、牛肉や豚肉などの脂質の多いもの、果物やケーキなどの糖質の多いものを摂り過ぎていないか再点検しましょう。調理の際に湯通しする、蒸し料理にするなど、油を使わない調理法を工夫するのもひとつの方法です。また、食物繊維を多く含む食材（野菜や海藻）などをたっぷり摂るようにすれば、糖質や脂質の割合が減らせます。

さらに、ウォーキングや水中運動などの有酸素運動を取り入れることで、効率よく脂肪が減らせます。日常生活の中で早歩きや階段を使うように心がけるだけでも運動量が増えて効果的です。

この春は体脂肪をコントロールして軽やかな毎日を過ごしましょう！



小泉武夫先生の「健康食談義」が パワーアップ！これからも小泉ワールド をご堪能ください！！



ご好評をいただいている小泉武夫先生の「健康食談義」。食材や料理に込められた健康の知恵、食の歴史など目からウロコの情報を、小泉先生ならではのわかりやすく温かみある表現で綴られたコラムです。お客さまからも「毎月楽しみ」「食の知識が増え、ますます健康への興味が高まった」など、うれしいお声をたくさん頂戴

しています。このたび「より多くの方に、より多くの情報を伝えたい」という小泉先生からのありがたいご提案があり、今月号からさらにパワーアップとなりました。これからますます多彩な情報をお届けしていきます！どうぞご期待ください！



皆さまからの郵便、お待ちしております

太田胃散ありがとうございます通信では、皆さまからの郵便を募集しております。ご使用になったきっかけやご感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいた郵便は、本誌「太田胃散ありがとうございます通信」で、お名前（匿名）とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただきます。応募には同封の郵便募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。



お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。 <https://ohta-isan.co.jp/privacy/>