

かむことは健康によいと言われる。最近の研究で、ストレス解消や肥満の防止、記憶力の向上などに効果があるとわかつてきているが、食材の選び方や調理法などで対処できる。ガムを使う手もある。かむといふ行為を見直してみてはどうだつう。

苦しいときやつらいとき、人は歯を食いしばる。かむことはストレス解消に効果があるようだ。神奈川歯科大学の小野塚実名譽教授が手がけた興味深い実験がある。

食べものとかむ回数	
30回台	・卵焼き ・肉じゃが ・ちらし寿司 ・野菜サラダ ・ひじき煮 ・焼きそば
40回	・リンゴ(皮なし) ・ごはん ・からあげ
50	・麦ごはん ・ポテトサンド ・野菜いため
60	・ビーフステーキ ・サンマの塩焼き ・食パン(耳あり)
70	・ブドウパン ・リンゴ(皮付き) ・焼き豚
80	・たくあん巻き ・ヤリイカの刺し身 ・キヤベツの千切り
90	・ゼンマイ煮 ・レバー ・かりんとう
100以上	・ニンジンスティック ・フランスパン ・イカの照り焼き

(注)食べられる部分10グラム当たりの回数
日本チューンガム協会の資料を基に作成

よくかんで よく健やかに

調理法・食材変え回数確保

ネズミを毎日30分縛ってストレスを高め、発がん性物質を与えた。縛られているときに木をかじったグループはがんが発生する確率が何もしらないグループの3分の1に減った。ストレスが高いと免疫機能が低下し、がんになりやすくなるとされる。かむことではストレスが解消されたためではないかという。

こんな実験もある。非常べ

ルなど不快な騒音を人に聞かせたとき、ガムをかむと脳が感じたストレスが減った。小野塚名譽教授も実験に参加し、「自然と我慢できるようになった」という。これらの実験から「かんでストレスを発散すれば、病気を予防できるのではないか」と期待する。

健康への好影響は他にもある。例えば肥満予防だ。よくかむと、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防げる。おにぎりを朝ご飯に食べてもらつたとき、一口(約15g)につき50回以上かんだグループは、普通の食べ方をしたグループよりも摂取カロリーが平均して約280kcal減った。

おにぎり1個分以上、食べなくて満腹になつたわけだ。「かむといふ行為は脳をよく使い、動かせる」と新潟大学の山村健介教授は主張する。口に入れた食べ物の形や味などの情報が刺激として脳に伝わる。脳はあごや舌などの筋肉と連携して食べ物を碎くように指令を出す。

ガムを2分間かんだ後に記憶力テストをするところ、高齢者ほど成績が良くなつた。脳を調べると、記憶にかかる時間の働きが高まつていて。ネズミの歯を抜いたら削りする、迷路で出口に

では、どうすればよいのか。軟らかいものを無理に長くかんでもおいしくない。いつもそれが現代はたつた11分間で終わり、かむ回数も620回にまで減つていて。

（鴻知佳子）

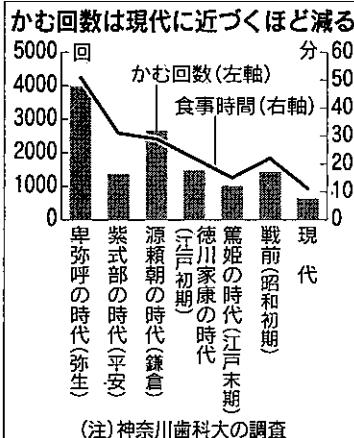
●無理ない範囲で

0回かんでいた。玄米やカワハギの干物などかみ応えのある食品が現代はたつた11分間でここまで減つていて。

（鴻知佳子）

1回かむようにしてはどうだろう。

肥満を予防 脳の活性化



卑弥呼の時代	
	よくかまないと食べられない
	あまりかまなくても食べられる
現代	
1302キロカロリー	2025キロカロリー
もち玄米のおこわ	主 食 パン、スペゲティ
ハマグリの潮汁	汁 物 コーンスープ
アユの塩焼き、カワハギの干物	主 菜 ハンバーグ
長芋の煮物、ノビル	野 菜 ポテトサラダ
クルミ、クリ	デザート プリン

(注)東京都歯科医師会「食育サポートブック」を基に作成

そばなどの麺類を避け、ごはんも麦を混ぜると、かむ回数が自然に増える。だが、嫌いなものを見るのは苦痛で、長続きしない。「無理のない範囲でたくさん歩くのと同じように、自然な形で多くのかむことがよい」と新潟大の山村教授は話す。

ひとくらガイド

《本》

- ◆かむことについてさらに知るなら「咀嚼(そしゃく)の本——噛んで食べることの大切さ」(特定非営利活動法人・日本咀嚼学会編、財团法人・口腔保健協会)
- ◆かむことの脳への影響について読むなら「噛めば脳が若返る」(小野塚実著、PHPサイエンス・ワールド新書)