

## 特集 | 『よく噛む』 大切さ

### 『よく噛む』 ことの意味

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼(そしゃく)といいますが、この作業は私達が生きていく上でとても大切です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。今回は「よく噛んで食べる」ことで得られる健康効果についてみてみましょう。

### 『よく噛む』 ことが体に及ぼすよい影響

8020推進財団で噛む効用を標語にした「卑弥呼の歯がいーぜ」というものがあります。ここで詳しくご紹介します。



#### ① 肥満予防

よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、私達は満腹を感じます。よく噛まずに早く食べると満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ります。よく噛むことこそ、ダイエットの基本です！

#### ② 味覚の発達

よく噛むと食べ物本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。できるだけ薄味にし、良く噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう心がけましょう。

#### ③ 言葉の発音がはっきり

歯並びが良く口をはっきり開けて話すときれいな発音が出来ます。よく噛むことは口の周りの筋肉を使いますから表情がとても豊かになります。元気な顔、若々しい笑顔はあなたのかげがえのない財産です。

#### ④ 脳の発達

よく噛む運動は脳細胞の動きを元気にします。顎を開けたり閉じたりすることで脳に酸素と栄養を送り、活性化するのです。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

#### ⑤ 歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさんでて、口の中をきれいにします。この唾液の働きが虫歯になりかかった歯の表面を元に戻したり細菌感染を防いだりして虫歯や歯周病を防ぐのです。

#### ⑥ 癌を防ぐ

唾液に含まれる酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあると言われ、それには食物を 30 秒以上唾液に浸すのが効果的なのだから。「一口で 30 回以上噛みましょう」とよく言いますが、良く噛むことで癌も防げるのです。

## ① 胃腸の働きを促進する

よく噛むと消化酵素がたくさん出ますが、食べ物がきちんと咀嚼されないと胃腸障害や栄養の偏りの原因となりがちです。消化酵素を分泌させ、胃腸を健康に保つことで生活習慣病の予防にもなります。

## ② 全身の体力向上と全力投球

「こ一番」力が必要な時、ぐっと力を入れて噛みしめたいときに丈夫な歯が無ければ力が出ません。よく噛んで健康が保たれると、力が湧き日常生活への自信も生まれます。

### ～食物かみごたえ早見表～

絹ごし豆腐、かぼちゃ(ゆで)、じゃがいも(ゆで)	かみごたえ度 低い 高い
バナナ、えだまめ、トマト(生)、たまご焼き	
たら(焼き)、食パン、納豆	
りんご、こんにゃく、ゆでごぼう、プロセスチーズ	
ごはん、わかめ、焼き鮭、ほうれんそう(葉・ゆで)	
きゅうり(生)、スパゲッティ、だいこん(生)	
アーモンド、いか(生)、鶏もも(ソテー)、ピザ	
油揚げ、キャベツ(生)、はす(酢漬)	
にんじん(生)、牛モモ(ソテー)、豚ひれ(ソテー)	
たくあん、さきいか	

※「食物かみごたえ早見表」風人社、『育てようかむ力』柳澤幸江著 少年写真新聞社刊より一部改変

※歯が弱っている時は硬いものは避けて下さい。噛む回数が多いことが重要なのです。

## 理事長コラム (十四)

### 「命のビザ」が発行された現場に

行ってきました

杉原千畝氏という第二次世界大戦直前にバルト三国の一つであるリトアニアのカウナスにある日本領事館でユダヤ難民救済のためのビザを発行した副領事を始めて知ったのは平成三(一九九一)年七月七日に関口宏さん司会の「知ってるつもり」でテレビ放映された時でした。外務省の訓令に背き人道的立場で一九三九年七月二十九日から九月五日まで殆ど寝ないで書き続けたビザは二一三二通、家族を含め約六千人の命が救われ、現在その未裔は数十万人となり、米国等を中心に生活しています。

外に明らかになりました。八十六歳で亡くなる一年前にイスラエル政府から「諸国民の中の正義の人賞」を受賞しましたが、もちろん日本では氏一人です。

一方、ビザを発行した杉原氏は帰国した一九四七年に外務省を解雇され、民間人となって生活していました。杉原サバイバーの一人でイスラエルの宗教大臣になつていたニシュリ氏が一九六八年に杉原氏を訪ね再会を果たしてから、その人道的行為が国内

六月二十三日午後、旧日本領事館の杉原記念館を訪ねました。閑静な住宅街の一角といった場所、色々な資料や再現されている執務室のある館内の視聴室でビデオを見た時、一九三九年九月五日のベルリン行き国際列車が発車する直前までビザを書き続け、もうこれ以上書けませんと謝って車中の人となった場面では思わず嗚咽してしまいました。

今年十二月に唐沢寿明さん主演で映画が公開される予定ですので、是非、鑑賞されることを勧めます。

