

6月

食育通信

令和4年6月6日
美里町立美里中学校
給食室



現代人は咀嚼回数^そが少なくなっている

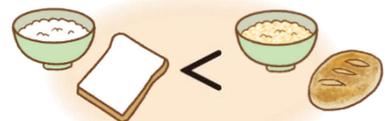
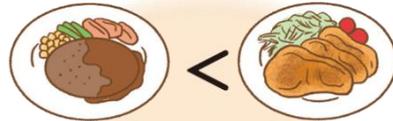
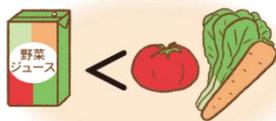
私たちは食事をする時、食材を歯でかみ砕き、すりつぶし、飲みこみやすくしています。これを「咀嚼^そく」といいます。現代人は咀嚼^そく回数が少なくなっています。咀嚼^そくが少なく済むように、やわらかいもので食事をするようになったからです。研究では現代人の咀嚼^そく回数は弥生時代と比べ 1/6、約 100 年前より半分になっていると推測されています。一口 30 回以上かんで食べることを目標とすると良いですが、みなさんは食べる時にかむ回数を数えたことがありますか？30 回かむのに時間がかかることに驚くと思います。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料:齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」,「咀嚼システム入門」,風人社

咀嚼^そくを意識して食事をしよう!

咀嚼^そくが大切とわかったうえで、どのような工夫をすればよいのでしょうか？ まずは「素の食材」を使った料理を選ぶと良いです。たとえば「野菜ジュース」より野菜そのものを、「ハンバーグ」より「しょうが焼き」のような、肉そのものを調理する料理を選ぶ方が咀嚼^そくにつながります。また、ご飯は白米よりも玄米や雑穀入りの米、ふわふわした白いパンより、かみごたえのある全粒粉のパンの方が咀嚼^そくの回数が増えます。



野菜や海そう類、きのこ類は食物繊維が多いので咀嚼^そく回数が増えます。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では咀嚼^そくの回数が増えるよう、カミカミメニューが登場します。献立表を見てください。「よくかんで食べるこ^と」を意識してみましよう。



～「よく噛む」ことは、勉強や運動面で良い効果があります。～

「かむ」ことと脳のワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の1つが、脳の「ワーキングメモリ」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳が情報を保持し、同時に処理する力です。会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力が、「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果がありそうなことが研究により明らかにされています。また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。



体のキレは、「かむ」ことから始まる!?



食べ物を「かむ」ときに使う、口の周りの筋肉を「咀嚼筋」といいます。サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレーボール選手はスパイクを打つきなど、強い動作を行うタイミングで、この「咀嚼筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、「かむ」動作をしていたのです。

～かむことによる運動能力アップ効果～

①筋力アップ効果…歯をしっかりと食いし嚼むことで筋力が4～6%アップするともいわれます。また上下の歯が合わさることで、脳に「かんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えます。

②重心・姿勢の安定効果…歯のかみ合わせが悪いと重心がブレやすいことがわかっています。とくに奥歯のかみ合わせがポイントになるそうです。またかみしめることで首が安定することも、パフォーマンスの質の向上につながります。さらに「咀嚼筋」は身体の平衡感覚を保つ役割もあります。

給食レシピ

たくあんサラダ



材料（4人分）

- ・たくあん漬け…40g【せん切り】
- ・きゅうり…80g【せん切り】
- ・キャベツ…120g【短冊切り】

☆サラダ油…5g

☆酢…5g

☆塩…1g

☆こしょう…少々

☆いりごま…2g

作り方

- ① 野菜とたくあんを切る。
- ② ☆の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ①と②を和える。

～できあがり～

給食では衛生管理上、野菜も調味料も加熱し、冷却して使用しています。