

管理栄養士とめぐる**歴食**の旅

第1回 | よく噛んで食べる

このシリーズは、昔と現代の食状況の変化などを織り交ぜながら、最近話題になっている「食と健康」についてお届けします。また、今までに本会人間ドックのお弁当で提供したメニューの中から、テーマに沿った一品をレシピと一緒にご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



石元 三千代
本会管理栄養士

現代の咀嚼数は 弥生時代の1/6以下!?

昔は硬いものや食物繊維が豊富なものを多く食べていました。主食は雑穀だったと言われ、1回の食事での咀嚼数は、弥生時代では4000回と推測されています。それが江戸時代は1500回、戦前では1420回と減り、現代は620回にまで減っています。戦後、パンやカレー、ハンバーグといった洋食が広まり、軟らかくて食べやすいものを多く摂るようになったことが大きな理由としてあげられています。

よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは、歯周病予防だけでなく、肥満や低栄養の予防などからだ全体の健康増進にも役立ちます。

一口30回以上噛むことが、よく

噛んで食べることを目安になります。早食いの方は、まずは一口の量を減らしましょう。

また噛む回数を増やすには、次のような調理を心がけるといいでしょう。

- ・ 食材は大きく、硬めに仕上げる
- ・ 食物繊維が豊富なもの(野菜、海藻、キノコなど)や弾力性があるもの(コンニャク、イカ、タコなど)を摂り入れる

こういう物をたっぷり摂れば、噛み応えも食べ応えも◎です。

老化の始まりは「お口」から!?

滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加などは高齢者の問題と思って気に留めない方が多いかもしれませんが、30~40代でも現れます。これらは「オーラルフレイル」のサインかもしれません。

オーラルは口腔、フレイルは脆弱という意味で、「オーラルフレイル」は口腔機能の衰えを表し、老化の始まりを示すサインとして注目されています。

口腔機能が衰えるとよく噛まずに食べるようになり、軟らかくて食べやすいものを多く摂るようになります。そうなると摂取する食品が偏って栄養バランスが悪くなり、低栄養から全身の老化へと進みます。進行すると、将来寝たきりや介護が必要になるなど健康寿命に影響を及ぼしかねません。

80歳になっても自分の歯を20本以上に保つ「8020（はちまるにいます）運動」が推奨されているように、生涯生き生きと過ごすためにも、お口の健康は重要です。

「お口の老化は全身の老化の始まり！」老化予防のためにも「よく噛んで食べる」ことを始めましょう。

Menu



今回の
一品

ごぼう利休

(2015年度本会人間ドックお弁当より)

ごぼうは噛み応えのある野菜の代表格。「ボリボリ」とよく噛んで食感も楽しみましょう!

材料：2人分

1人分：44kcal、食塩相当量0g

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・ごぼう.....75g | ・いりごま..... 小さじ2/3 |
| ・酢..... 大さじ1 | ・カレー粉..... 小さじ1/3 |
| ①・本みりん..... 小さじ1/2 | |
| ・砂糖..... 小さじ1 | |

- Step 1** ごぼうを3cmくらいの長さで乱切りにする
- Step 2** 1を茹でる。茹で上がったならざるにあげ、水けをよく切っておく
- Step 3** ①を合わせる。鍋に①と2を入れて弱火で加熱し、味をなじませ、最後にいりごまとカレー粉を加える

