

は人ちなしがいい早食いついつい

体号 月号 整 6 拿 推 ち 1 2 ぼ 2 づ 2

噛む



モグモグ

今年は例年より、ずいぶん早い
梅雨入りでした。皆様、腰痛や
頭痛、めまい、浮腫、口内炎、歯
肉炎、胃腸トラブルなど、不調に
なっていないませんか？

以前からお伝えしているように
湿度が高いと脾胃を傷めます。消
化吸収に関わる臓腑です。消
体の余分な水分が排出されにく
いだけでなく、食べ物が腐りやす
いので食中毒にもなりやすいです。
脾胃を傷めると、思い悩みやす
くなるといわれ、ストレスにも繋
がります。

では、どうすれば良いでしょう？

薄着になっても胴体と足首は冷
やささない。
冷たい飲食物をとる際は必ず
温かいものと一緒にとる。

大切なのが「噛む」こと。
一口30回以上噛みましよう。
一度は聞いたことがあると思
います。せ、ちさんや職業
柄、早く食べる癖がついた人
もいると思います。食べ物
の消化は口の中からスタート
していきます。離乳食がペリス
ト状から始まるように、胃腸
への負担を考え、口の中
でしっかりと粉砕して唾液と混
ぜて胃に送りこむことが重要
です。◆水分で流し込むと胃
液が薄まり、ますます胃に負
担がかかります。

早食いの傾向のあ
る人は、まずは一口の量を少
なくして試みて下さい。テイ
スプリング一杯分、て案外飲み
こめないものですよ。

卑弥呼の歯がいーぜ?!

そしゃく

日本咀嚼学会が咀嚼回数が多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表した、噛むことの効用。

弥生時代は現代の6倍は噛んでいたとか...

ひ 肥満防止

ゆっくりたくさん噛む

→ 脳が満腹感を得、食べすぎない

み 味覚の発達

よく噛むことで、食べ物本来の美味しさを感じる

こ 言葉の発達

よく噛むことにより顔の筋肉が発達

→ 言葉を正しく発音・表情が豊かになる

の 脳の発達

噛むことで脳への血流が良くなり、脳が活性化する

→ 認知症予防につながる

は 歯の病気予防

唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用により、

口内のおそうじ効果が高まる

→ 虫歯、歯周病、口臭を予防

が がん予防

唾液に含まれる酵素に、食品中の発がん性を

抑える働きがあるとされる

い 胃腸の働きを促進

唾液中の消化酵素の分泌さかんになる

細かく噛み砕き、消化しやすくなる

ぜ 全身の体力向上

よく噛めば全身に活力がみなぎり力が入りやすい

入れ歯になると咀嚼力は3分の1になると言われています。

これは5~6歳の子どもの同じくらい。とはいえ、力はいりません。

リズムカルにゆっくり食べれば大丈夫!! 一番は楽しく食べることです♡

噛みごたえのあるもの

食べてますか?

たくあん薄く

人参(生)

セロリ(生)

酢ゆんこん

キャベツ(生)

白菜漬

らっきょう漬 

もやし(ゆで)

ほうれん草(ゆで)

きぬさや(ゆで)

グリーンアスパラ(ゆで)

ごぼう(ゆで)

ふき(ゆで)

ナッツ類

レーズン

かりんとう

するめ

めざし 

干し芋

煎り豆・煎餅

昆布・こんにゃく

干物

いか・たこ

貝類

岩おこし 

シメジ