

よく噛んで食べよう ～噛むことで健康維持!～

おいしさを感じる要素には、味、香りなどありますが、歯ごたえや舌触り、喉越しなどの食感も決め手になります。またうまみは奥歯で細かくすりつぶすほどよく出ると言われています。よく噛んで食事をおいしくいただきましょう。



👉 噛む力を大切にしよう

最近の食事は洋食やファストフードなどの、軟らかい食べ物を好んで食べる傾向があることや、食事にかかる時間が短くなったことで、昔に比べると噛む回数が減ったと言われています。噛む回数が減ると、当然噛む力も低下します。

噛む力を保つためには、自分の歯をできるだけ失わないことが大切です。やむなく歯を失った場合は、義歯を入れてよく噛める状態を作ることが大切です。今の、歯や義歯の状態を保つためにも、定期的に歯科で検診を受けましょう。

👉 よく噛むことので健康効果

★唾液がたくさん出る

噛むことによって唾液腺を刺激し、唾液の分泌を促しています。唾液には、大切な働きがいくつもあります。

- ① 胃腸での消化吸収がよくなる
- ② 食べ物を飲み込みやすくする
- ③ 口の中の細菌の増殖を抑えて細菌感染を防ぐ
- ④ 口の中の粘膜を保護する
- ⑤ 虫歯を防ぐ
- ⑥ 口の中の乾燥を防いで発音しやすくする

★肥満を予防する

肥満を予防するには、まず食べ過ぎないことが大切です。

食べたものが胃や腸で分解されて血糖値が上昇すると、脳の満腹中枢が刺激されます。すると満腹感が生じて食欲が抑制されます。満腹中枢に刺激が届くには、食べ始めてから20分かかるといわれているので、ゆっくりと噛んで食べることが大切です。

★脳の血流がよくなる

食事をすると、食感や味覚などいろいろな情報が脳を刺激します。また、噛むことによって動く筋肉が反復運動をすることで、脳の血流量が増えます。これらのことから、よく噛むことは脳を活性化させ、記憶力や集中力などを高める効果があると考えられます。

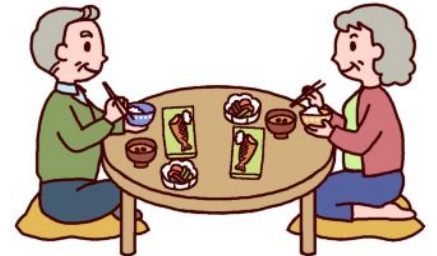
★発音や表情がよくなる

よく噛むと口の周りの筋肉が自然に鍛えられるので、口の働きがよくなり、言葉をはっきりと発音できるようになります。また顔の筋肉も同時に鍛えられるので、顔が引き締まったり、表情が豊かになったりする効果も期待できます。

よく噛む習慣をつけよう

★ゆっくりとひと口30回噛む

まず噛むことを意識しましょう。意識すると噛む回数やスピードを自分で調節できます。噛むときは、ゆっくり大きくあごを動かし、ひと口30回は噛むようにしましょう。すると唾液もたくさん出てきます。時間がない方は、比較的時間のとりやすい夕食からでも始めてみましょう。

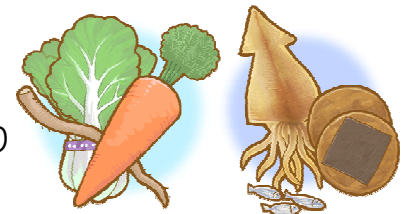


★食べ物を飲み物で流し込まない

食べ物をよく噛まずに水などの水分で流し込むと、唾液中の消化酵素の働きが弱まったり、脳が「水分は足りている」と認識して、唾液が分泌されにくくなります。

★噛むメニューを取り入れる

ひと口30回噛むにも、噛み応えのないものを噛むのはなかなか難しいので、噛む回数が自然と増える料理を献立に取り入れましょう。



◎噛み応えのある食材を使う

ナッツ、りんご、ごぼう、スルメ、せんべいなどの硬いもの
ごぼう、たけのこ、切干大根などの食物繊維の多いもの
干しいたけ、こんにゃく、イカ、タコなどの弾力性のあるもの

◎食材を大きめに切る

少し大きめに切ると自然と噛む回数が増やせる

◎加熱時間を工夫する

魚…加熱すると硬くなる
肉…最初は硬くなるが、長時間煮込むと逆に柔らかくなる
野菜…生では噛み応えのあるものが多いが、加熱するほど柔らかくなる
食事全体の噛み応えバランスをみて、軟らかいものばかりに偏らないよう加熱時間を工夫する

◎味付けを薄味にする

味付けが薄味だと脳はその味を知ろうと もっと噛むように指令を出す

◎食材を組み合わせる

ひと口に食材を2種類以上組み合わせて入れると、食感が複雑になり、脳が食感の違いを感じ取ろうとしてよく噛むようになる

歯やあごの状態がよくないときは噛みやすい食事にすることも必要です。自分に合ったやり方で、少しずつでもよく噛む習慣をつけましょう。

👉 おすすめ一品料理

青菜ともやしの梅肉和え

エネルギー 20kcal	たんぱく質 2.3g	塩分 1.0g
-----------------	---------------	------------

材料	2人分
小松菜	1/2束
人参	20g
もやし	1/4袋
しめじ	1/4パック
a { 梅肉	中1個分
濃口しょうゆ	小さじ2/3
だし汁(かつお・昆布)	小さじ2
かつお節	少々

作り方

- ① 小松菜は4cm程度のざく切りにし、人参は短冊切りにする。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ② 人参、小松菜、しめじ、もやしの順にゆでて、水けをきっておく。
- ③ よく混ぜ合わせたaで②を和え、器に盛ってかつお節を飾る。

小松菜ともやしのシャキシャキとした食感をいかした一品です。お好みの野菜に変えてもおいしくいただけます。

けんちゃんうどん

エネルギー 442kcal	たんぱく質 21.8g	塩分 3.3g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
ゆでうどん	2玉
鶏胸肉(皮なし)	100g
大根	50g
人参・ごぼう	各20g
しいたけ	小2枚
里芋(冷凍の小さいもの)	40g
こんにゃく	30g
油揚げ	10g
青ねぎ	10g
ごま油	小さじ1・1/2
だし汁(かつお・昆布)	3カップ
濃口しょうゆ・みりん	各大さじ1・2/3

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。大根と人参はいちょう切りに、ごぼうは斜め切りに、しいたけは石づきを取ってそぎ切りにする。こんにゃくは大きめの短冊に切り、ゆでる。油揚げも短冊に切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏肉と青ねぎ以外の①と里芋を入れて炒め、だし汁を加えて火が通るまで煮、鶏肉を加えてアクが浮いたら取る。
- ③ しょうゆとみりん、うどんを入れて弱火で味がなじむまで煮る。
- ④ ③をどんぶりに盛り、青ねぎをのせる。

具たくさんのおうどんで、いろいろな食感を楽しめながら食べられる一品です。食材の大きさや切り方は、食べる方の歯の状態に合わせて切りましょう。汁で流し込んで食べないように気をつけ、なるべく汁は残すようにしましょう。



すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

『10月の旬の食材：むかご』

☆むかごとは

むかごとは、ヤマノイモ類の葉の付け根にできるイボのような球芽のことをいいます。大きさは、1~2cmの球形ですが、種類によっては5cmを超えるものもあります。むかごには、養分が蓄えられており、地中に埋めると発芽して新しい苗として成長します。



☆むかごの栄養

むかごには、ジアスターゼなどの消化酵素やカリウム、食物繊維が含まれています。また、胃の粘膜を保護する働きのあるムチンや、脂肪の代謝を促して筋肉を強くする働きのあるアルギニンも含まれています。

☆むかごの食べ方

煎る、揚げる、炒める、ふかす、ご飯と一緒に炊くなどむかごの食べ方はさまざまあります。

この時期だけしか食べられない秋の味覚を味わってみてください。

薬剤師からのミニ情報

秋の夜長の不眠症



不眠症のタイプ

不眠症には大きく分けて4つのタイプがあります。

- ・ 入眠障害：横になってもなかなか寝付けられない。眠りに入るのに30分以上かかる。
- ・ 中途覚醒：夜中に何度も目が覚めて、その後なかなか寝付けられない。
- ・ 早朝覚醒：朝早くに目が覚めて、もう一度眠る事ができない。
- ・ 熟眠障害：睡眠時間は十分なのに、ぐっすり眠った感じがしなかったり、眠りが浅いと感じる。



薬物療法

このような不眠症に対して下記のような薬が使用されます。

作用時間	一般名	入眠障害	中途覚醒	早朝覚醒	熟眠障害
超短時間型	トリアゾラム・ゾルピデム	○	○		
短時間型	プロチゾラム・リルマザホン	○	○	○	
中時間型	フルニトラゼパム・エスタゾラム		○	○	○
長時間型	クアゼパム			○	○

これらの薬は脳の脳縁系という部分の神経の活動を抑制して眠りにつきやすくしてくれます。朝起きてもまだ薬が残っていて、ふらふらしたり、めまいがしたりするようなら薬があっていない可能性もあるので、医師に相談しましょう。



不眠症の改善策

不眠の治療の前提となるものは睡眠に良い環境調節です。以下に日々の生活での望ましい睡眠環境作りのポイントを挙げたので参考にしてみてください。

- ・ 起床時刻を一定にする
- ・ 適度な運動をする
- ・ 室内環境に配慮する（空調など）
- ・ 夕方以降のカフェインを控える
- ・ 昼寝は30分以内にする
- ・ 朝日にあたる など



★次回のテーマは、こむら返りを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】実広、谷、槌家、中村、大平、久保井、高畑、田中、矢田貝 【薬剤師】花房