

## よく噛む食習慣を身につけましょう

『お母さんは休め』をご存じでしょうか？ オムライス カレーライス アイスクリーム サンドイッチ ハンバーグ ヤキソバ スパゲッティ メダマヤキ 私たちの日常生活の中でよく摂られているこれらの食品ですが共通の特徴として糖分や脂分が高く、あまり噛まずに食べられることや既製品が多く出回っていて調理に手間がかからないことがあげられます。

一回の食事時間と噛む回数について、戦前（昭和10年代）と現代で比べてみると時間（戦前22分 噛む0回）となり現代の食事では

時間も噛む回数も約二分の一程度になっています。

現代では、調理器材の発達や調理方法の工夫、食材の開発によって、時代とともに軟食傾向が見られます。軟食は、食べ物を噛み砕く回数を減少させることになり、あごの骨の未発達や歯並びの悪さをもたらします。

よく噛むことによって、あごや歯ぐきが鍛えられて丈夫になります、さらにだ液の分泌量も噛めば噛むほど増加します。だ液は消化液の一つで体の健康を守るためにいろいろな働きをしています。よく噛んでだ液を出すことも大切です。

よく噛んで食べるためには、硬いもの・繊維質のもの・弾力があり噛み切りにくいもの等、噛み応えのある食



りの忍耐と努力が求められます、一口三十回も噛み続けると軟食に慣れた私たちのあごの筋肉にはかなりの負担となりますし、糖類・化学調味料・脂分を多量に含む大量生産の加工食品では三十回も噛み続けると大量のだ液と混じりまじりくさ感じられるようになってしまいます。このような状況を避けるために一回の摂取量を半分にし、一五回噛みにしたり手作りの調理品を多くするなどの工夫をされるのも良い方法だと思います。よく噛む食習慣を身につけることで皆様の健康な生活の一助となれば幸いです。

### コラムニスト紹介

埼玉産業保健総合支援センター  
 カウンセリング担当相談員

森田 芳和 氏

歯科医師、労働衛生コンサルタント

これまでの経験で得られた知識を地域のコミュニティに生かせるように、さらには微力ではありますが永遠のテーマである『保健教育と保健管理の調和』を胸に取り組みしております。

【子どもからお年寄りまで】～噛むことの8大効用～

歯とお口の状態がよくないと、食事をとる楽しみが減ってしまいます。また、栄養の摂取がうまくいかなくなり、活動のためのパワーが出ません。食べ物をよく噛むことで、胃や腸での消化・吸収を高め、また、口の中の病気の原因となる細菌を抑制する働きなど、さまざまな効用があります。

- 脳の働きを活性化します
- 味覚の発達を促します
- 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします
- 元気が湧き、ストレス解消につながります
- 胃腸の働きを促進します
- がんを防ぎます
- 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します
- 言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かになります

材を取り入れ、調理方法や加熱具合を工夫することでも噛む回数は増やせます。『一口三十回噛みましょう』とよく言われますが、実践するにはかな

無料で相談できます！  
 埼玉さんぽ 各分野の専門家が、皆様からのご相談に対応します  
 ホームページはこちら

当センターでは、産業医学、労働衛生工学、メンタルヘルス等に豊富な経験を有する専門スタッフが、産業保健関係者（産業医・産業看護職・衛生管理者・人事労務担当者等）からの産業保健に関する様々な問題について、窓口、電話、FAX、メール等でご相談に応じ、解決方法を助言しております。相談内容等の秘密は厳守し、無料でご利用いただけます。

健康に働ける環境づくりについて、さんぽセンターに相談してみませんか？

お問い合わせお申込みは 埼玉産業保健総合支援センター ☎048-829-2661 🌐www.saitamas.johas.go.jp

# 協会報

第192号  
 (令和6年9月)

事務局 さいたま市大宮区東町 1-154-2  
 TEL 048-641-0003 FAX 048-641-0004  
 E-mail info@omiyarokikyo.or.jp  
 URL https://omiyarokikyo.or.jp/



### 【令和6年9月～11月 行事・講習会】

	行 事 項 目	日 時	会 場
1	全国衛生週間 Web 説明会	9月 6日 (金) 14:00～16:00	オンライン開催
2	K Y T 職場リーダー研修	9月 10日 (火) 9:00～17:00	さいたま市産業振興会館
3	職長等安全衛生教育	10月 10～11日 9:00～17:00	さいたま市産業振興会館
4	大宮地区産業安全衛生大会(Web)	10月 24日 (木) 14:00～16:00	オンライン開催
5	大宮地区労働安全衛生表彰式	11月 22日 (金) 15:30～	大宮清水園
6	◆産業保健セミナー 事業主をはじめ産業保健に携わる方々に、基礎的または専門的かつ実践的知識や能力を養っていただけるセミナーです。メンタルヘルス対策や衛生管理者の職務等、様々なテーマで開催しています。	《開催場所》 埼玉会館 全電通埼玉会館あけぼのビル (オンライン開催有り)	埼玉産業保健総合支援センター (問合せ 048-829-2661) <a href="http://www.saitamas.johas.go.jp/">www.saitamas.johas.go.jp/</a>

- 1・2・3・4・5…… 大宮地区労働基準協会（主催）
- 1…………… さいたま労働基準監督署・大宮地域産業保健センター（共催）
- 4…………… さいたま労働基準監督署・埼玉産業保健総合支援センター（共催）
- 6…………… 埼玉産業保健総合支援センター（案内）