

そしゃく 噛む(咀嚼)の効果



糖尿病療養指導士・管理栄養士
寺本 真理子



言語聴覚士
宮崎 なぎさ

秋を感じる今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今回は、管理栄養士の寺本と言語聴覚士の宮崎がタッグを組み、「噛む効果」と「よく噛むレシピ」を紹介します。

？ 咀嚼(そしゃく)とは？

食べ物をしっかり噛み砕いて唾液と混ぜ合わせ、喉通りよく消化もされやすくすること。



咀嚼による刺激が脳内物質の分泌を活性化し、頭の回転が良くなる。

体内での吸収が緩やかになり、急激な血糖の上昇を抑制する。



咀嚼の効果



しっかり咀嚼した食べ物と唾液を混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助ける。

よく噛んで食べると唾液が多く分泌される。唾液中の成分には歯を硬くしたり丈夫にする効果があるため、むし歯や歯周病の予防になる。



◎ 「しっかり噛む」ことは大切！

昔から「30回噛む」が目安となっていますが、軟らかく調理された現代の食事は、たくさん噛まなくても食べられるものも増えてきました。なるべくゆっくり時間をかけて咀嚼することは、食物を味わう上で大切なばかりでなく、様々な効果が得られると言われています。毎日の食事の中に何か1品、たくさん噛んで食べられる物をプラスし、30回を目安としてしっかり噛んで食べてみましょう。

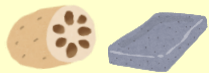
食事はゆっくり、美味しく味わいながらすることを心がけていきましょう。



ワンポイントメモ！

噛みごたえのあるれんこんとこんにゃくを使用したレシピです♪

れんこんとこんにゃくの甘酢炒め



材料(4人分)

- ・れんこん・・・140g
- ・板こんにゃく・・・200g
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・油・・・大さじ1～2程度
- ☆濃口醤油・・・大さじ1
- ☆酢・・・大さじ1
- ☆砂糖・・・小さじ1
- ☆みりん・・・小さじ1
- すりごま・・・小さじ1

【作り方】

- 1) レンコンは皮をむき、乱切りにする。板こんにゃくは1.5cm角に切る。しっかり水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- 2) フライパンに油を入れ熱する。1のレンコンと板こんにゃくを揚げ焼きにする。
- 3) ☆を全て混ぜ合わせ、別のフライパンに入れ熱する。ふつふつとしてきたら、2のレンコンと板こんにゃくを入れて調味料をからめる。さらにすりごまをまぶし完成。



※ 切り方が大きいため、飲みこみが困難な方は、せん切りに変更するなど切り方を工夫しましょう。

1人当りのエネルギー：熱量：96kcal 食塩：0.7g

