

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

甲斐 純子

噛めば噛むほどからだにいい話

昨年度から特定健診・特定保健指導で使用される「標準的な質問票」に「噛むこと」の項目が追加されました。噛む力が低下すると、野菜の摂取が減り、知らず知らずのうちに食べやすい脂質や炭水化物が増加することで、メタボや生活習慣病のリスクが高まります。

毎日の食事、噛むことを見直してみましょう。

よく噛むことで こんな素晴らしい健康効果

- **がん予防** 唾液中のペルオキシターゼが発がん作用を抑える働きがある。
- **認知症予防** 脳の血流がよくなり、脳の働きが活性化する。
- **肥満防止** 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ。
- **歯科疾患の予防** 唾液がよく出て口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を防ぐ。

噛み応えのある野菜、肉・魚介類を避けて軟らかい食品や菓子類を好んでいませんか？



多い



少ない



食品噛み応え早見表 (数字が大きいほど噛み応えがある食品)

10	さきいか みりん干し たくあん にんじん (生)	
9	豚・牛もも 酢れんこん セロリ	
8	いわし (佃煮) 油揚げ キャベツ (生)	
7	ピザ皮/もち イカ (生) 鶏もも かりんとう	
6	玄米 えび スパゲッティ	
5	麦ごはん 長芋 かまぼこ チャーシュー	
4	白米 パスタ うどん ごんにゃく リンゴ	
3	食パン ラーメン さつま揚げ ゆで卵	
2	スイートポテト 刺身 バナナ	
1	豆腐 ハンバーグ ゼリー プリン	

<噛む回数を増やすコツ>

- 1 一口の量を減らして、噛む回数を増やす。
- 2 調理の工夫
食材は大きく切る。
歯ごたえの違う複数の食品を組み合わせる。
- 3 一人の食事はよく噛まずに早く食べがち
会話を楽しみながらゆっくりと食べましょう。

<噛むために…歯と歯ぐきを大切に>

- 1 毎日の適切なブラッシングで歯と歯ぐきのケア
- 2 かかりつけ歯科医を持ち定期健診を受けましょう。

歯のみがき方と口腔機能の低下（オーラルフレイル）がチェックできます。

→日本歯科医師会ホームページ

「あなたにぴったりの歯のみがき方を探してみよう」
「オーラルフレイルとは」

【参考資料】8020 推進財団ホームページ

「歯科」からのメタボ対策へ：日本歯科医師会

オーラルフレイルの概要と対策：平野浩彦 国立長寿医療研究センター