

# 食育だより6月



練馬区立豊玉第二中学校

運動会も無事に終わりました。中旬には定期考査が始まります。1年生は初めて行われる定期考査です。どの学年も早めに準備して取り組みましょう。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。あらためて歯の大切さを考えてみましょう。

## 咀嚼が少ないと消化の能力が低下する

私たちは食事をするとき、食材を歯でかみ砕き、すりつぶし、飲み込みやすくしています。これを「咀嚼」といいます。何気なく行っていることですが、咀嚼によって脳に刺激が与えられ、脳から消化器官に「今から食べ物が入ります。消化の準備をしてください」と指令が出るのです。その指令によって、消化器官から消化液が分泌されやすくなります。これは、みなさんが理科で学習することですね。



消化液で一番なじみの深いものは、口の中から出てくるだ液でしょう。だ液は1日に1～1.5L作られ、アミラーゼという消化酵素を含み食べ物の消化を助けます。このほか消化液と消化酵素には胃液に含まれるペプシン、すい液に含まれるリパーゼなどがあり、それぞれ消化に欠かせない働きをしています。

## 現代人は咀嚼回数が少なくなっている

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは多忙になったことで時間を惜しむようになり、咀嚼が少なくて済むようにやわらかいもので食事をするようになったからです。研究では現代人の咀嚼回数は弥生時代と比べ1/6、約100年前より半分になっていると推測されています。

厚生労働省では一口30回以上かんで食べることを目標とした「嚙ミング30(サンマル)運動」を提唱していますが、みなさんは食べるときにかむ回数を数えたことがありますか？意外と30回かむのに時間がかかることに驚かれると思います。

|      | 弥生時代   | 鎌倉時代   | 20世紀初頭 | 現代   |
|------|--------|--------|--------|------|
| 1食の  |        |        |        |      |
| 咀嚼回数 | 3,990回 | 2,654回 | 1,420回 | 620回 |
| 咀嚼時間 | 51分    | 29分    | 22分    | 11分  |