

咀嚼と食事

神奈川歯科大学の研究グループが、卑弥呼(弥生時代)・源頼朝(鎌倉時代)・徳川家康(江戸時代)・また第二次世界大戦前の食事を復元し、その咀嚼回数と現代の子供たちのそれとを比較検討した。

すると、一番よく噛んで食べていたのは 卑弥呼の時代で、噛んだ回数は3990回で、食事時間は51分。2位は源頼朝の時代で、2654回、29分。徳川家康、戦前と続く。最後の現代の子供たちは620回、11分で、極端に回数も時間も短く、卑弥呼の6分の1、戦前の半分だった。

現代にはハンバーグ・カレーなど、よく噛まずに食べられる料理が氾濫しているので、噛む回数が減ったとしてもしかたがないではないか、と反論する人もいるだろう。

しかし、よく噛まないとソンをする。よく噛んで食べると、それだけで体が健康になるからだ。咀嚼回数が増えると、唾液がたくさん出る。

この唾液に私たちの体に有効な働きをする成分がたくさん含まれているのだ。たとえば、唾液に含まれる「ムチン」という成分は食品を飲み込みやすくする以外に、食品の刺激を抑えて、胃の負担を軽くする。

「アミラーゼ」という成分はでんぷんを分解する。

「ガスチン」は味覚を敏感にし、食事をおいしくする。

「リゾチーム」「ラクトフェリン」などは、侵入してきた細菌をやっつける。

中でも「EGF(表皮成長因子)」と呼ばれるホルモンは、細胞分裂を促進する。

よく噛んで「EGF」がたくさん分泌されると、新陳代謝が活発になり、体が若返るのである。

また、よく噛むと老人性痴呆症の予防にもなる。噛むときに使う筋肉がよく活動していると、大脳の機能である記憶、認識、思考力、判断力、集中力が高まる。