



ハジマルニイマル
8020運動

80歳で20本以上の自分の歯を保ちましょう



調理の仕方によって
かむ回数がちがいます。

かむ回数の多い料理も
とりいれるよう
メニューを工夫しましょう。



かむ回数 食品	10 回以上>	50 回以上>	100 回以上				
ごはん パン	そば いなりずし マクロずし 冷やし中華	焼そば マカロニグラタン クリームパン スパゲティ	炊きこみごはん ツナサンド チャーハン かつぱまき	ポテトサンド イカずし むぎごはん	いそべもち メロンパン 食パン	ぶどうパン たくあんまき	フランスパン コンフレック		
いも	コロッケ	肉じゃが ポテトサラダ	コンニャク 大学いも	フライドポテト さつまいも天ぷら					
卵 乳製品	茶わんむし	卵焼 ゆで卵	プロセスチーズ	えのき入り卵焼	ベーコンエッグ				
肉	カレーライス シューマイ ビーフシチュー	ハンバーグ ギョーザ すき焼き フランクフルト	ミートボール からあげ ヒレカツ 春まき	やきとり コンビーフ	ビーフステーキ ポークソテー ローストビーフ	焼きふた	レバー		
魚	エビチリソース	ツナサラダ エビの天ぷら マグロのさしみ サバのミン煮	エビフライ ホタテの串焼き	うなぎのかばやき 白身魚フライ りの照焼き イカの天ぷら	サンマの塩焼き アジの開き	塩シヤケ イカリング	イカ刺身 げそあげ タコの刺身 イワシの丸干 イカの照焼き		
わり製品		ごぼうまき つみれ カニ棒	はんぺん	ちくわ さつまあげ	イカまき ちくわ天ぷら	かまぼこ			
豆	冷やっこ	マーボ豆腐 あつあげ	うずらまめ 高野豆腐	うの花	油あげ煮 五目豆	ピーナツみそ	くるみ		
やさい	ロールキャベツ	かぼちゃ煮 大根 里も煮ころがし 焼なす	やさいサラダ ほうれんそう味噌汁 ピーマン肉つめ	ブロッコリー なすの天ぷら ふき煮	きゅうりスティック セロリスティック ほうれんそうごまあえ やさいいため きんぴら	コーンかんづめ ほうれんそうごまあえ しとう天ぷら	はず煮 いんげんソテー きのこソテー	きざみキャベツ ぜんまい煮	にんじんスティック ナムル
くだもの	バナナ	いちご オレンジ メロン	パイナップル 甘夏	リンゴ皮なし	あまぐり	リンゴ皮つき			
おかし	プリン	ショートケーキ シュークリーム さくらもち 大福	今川焼き くさもち きんつば				かりんとう ガム ポップコーン せんべい		

よくかむ 8大効用 ひみこのはがい〜ぜ

美食(グルメ) 飽食という言葉で形容される現代人の豊かな食生活…。しかし、糖分の多い加工食品の普及、加熱調理法の進歩などで現代人のかむ回数は大幅に減ったといわれています。

ずっと時間をさかのぼり、卑弥呼(邪馬台国)のいた時代(弥生時代)は、食事一回分のかむ回数は平均3,990回で、時間も50分かけていたといわれています。それに比べ我々現代人のかむ回数は620回、時間もたったの10分しかかけていません。卑弥呼の時代の人たちはよい歯や歯ぐきをしていたと考えられており、「ひ・み・こ・の・は・が・い〜ぜ」(卑弥呼の歯がいいぜ)という標語であらわされるように、「かむこと」には8つの効用があるといわれています。





ひ

① 肥満の予防

太った人とやせた人が一緒に食事をすると太った人の方が早食いの傾向にあります。よくかまないと早食いになり、満腹感を得るには過食となり肥満につながります。



み

② 味覚の発達

よくかむことにより、それぞれの食品のもつ特有の味がわかり味覚が発達します。よくかまないと偏った味覚になりがちです。



こ

③ 言葉を正しく発音

よくかむとあごや顔面の成長を促します。あごの骨が発達しないと口の中がせまくなり、舌の発達だけが正常であると口の大きさとアンバランスになり、十分に舌を運動させて正しい発音ができなくなります。また顔が細面になって歯ならびを悪くする原因となります。きれいな歯ならびは、言葉を正しく発音させます。



の

④ 脳の発達

かむためには、あごを動かすたくさんの筋肉が協調して働くことが必要です。また、歯の根のまわりには神経がたくさん取り巻いて脳につながっています。かむときにかかる力の情報は神経によって脳に伝えられ、脳は歯や筋肉と情報のキャッチボールをしながら、うまくかめるようにあごを動かします。よくかむことは、脳に生き生きと血液を循環させ、脳のすこやかな発育を促します。



が

⑥ がんの予防

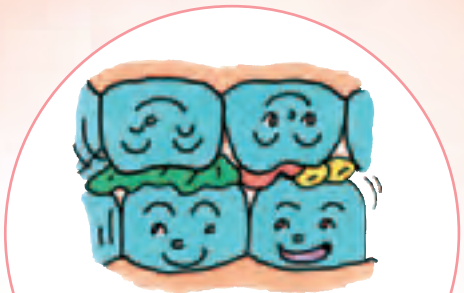
がん発生を防ぐには、発がん物質を身体に入れないことが重要です。唾液中の酵素が、食物の中に含まれた発がん毒性を減少させることがわかっています。よくかめば、唾液の分泌が促進され、がんの予防になります。



い

⑦ 胃腸快調

かむ運動は唾液の分泌をよくしたり、消化吸収をよくする第一段階の働きをします。よくかんだ刺激は脳から胃に伝えられ胃の働きをもよくします。



は

⑤ 歯の病気予防

かむことによって、歯ぐきや口の粘膜はマッサージ作用を受け、リンパ液や血液の流れが促進されて、これらの組織の健康を保ちます。唾液の分泌もよくなって、口の中を清潔にします。特に繊維性の食品をかむことで、歯の汚れ(プラーク)をある程度取り除くことができます。



ぜ

⑧ 全力投球

かみしめることはスポーツだけでなく、あらゆる活動をはじめの際に絶対必要なことなのです。有名なスポーツ選手の口の中をみると、歯のかむ面がすり減っています。これは初動動作や運動の瞬間に、歯を強くかみしめる必要があるからです。



「よくかむ」

8大効用