

平成 31 年 4 月 1 日

京口門だより No. 66

桜も咲き誇り清らかではつらつとした四月となります。新入生や新社会人が誕生します。「四月始まる豁然と田がひらけ」(相馬遷子)

さて長寿社会となり健やかに年をとるためにはどうすればよいか、さまざまな方法が取り上げられています。食べること、寝ること、動くことは健康にとって大切な要素となります。睡眠や運動のことは以前申しましたが、食べることについてはまだ触れてないように思います。何を食べるかということもよく考えねばなりません、どのように食べるかということも大切なことです。日常の食生活で意外に忘れられていることは、よく噛むということです。

人の歯はものをかみ切る犬歯とすりつぶす臼歯があります。それは食べ物を噛みきり、よくすり潰して消化しやすいようにするという意味があるのだと思います。軟らかいファーストフードのような食品が出まわり、よく噛むことを忘れてしまっているのが今の状況ではないでしょうか。

玄米正食という食養の世界では、精製されていない米穀を炊いて、一口二百回噛むというのが原則です。玄米をドロドロになるくらい噛むと、粗皮のついた米飯は消化しやすくなり、またあまり多く食べられません。

よく噛むことの良い点は、食べ物を口の中で唾液とよく混ぜ、消化しやすくすることになります。またよく噛んでいるうちに小腸以下大腸まで食べ物が入ってくる準備が整います。お茶漬のように流し込むと準備の整わない腸に入ってゆき不消化のもとになります。またよく落ち着いて噛むとあまり多く食べられません。肥満の予防にもなります。口の中で噛むことは唾液をよく出しますから、口中を浄化しむし歯や歯周病を防ぐことにつながります。噛むことによって口のまわりの筋肉をきたえ、顔の表情がよくなり、発音もはっきりしてきます。また噛むことは歯を食いしぼることになり、運動でも力を出すことにつながります。さらに噛むことは脳の血流を良くし活性化することにもつながり、子供の発育にも良い影響が出てきますし、高齢者では認知症の予防にもなります。また唾液成分の中には抗ガン作用のある成分が含まれていると言われています。

このように良く噛むこと(1口 30~40回)は子供にも高齢者にも多くの利点があります。忘れていたことを思い返してください。

