

あなたは 健口ですか？

今月は 栄養士 吉田 弥生です

食事を美味しくしっかりと食べる、家族や友人との会話を楽しむ、イキイキとした表情を作る。これらの事はすべて【口】が深く関係しています。高血圧や糖尿病などの治療には熱心でも、お口の健康となると意外と忘れがちなもの。お口の中を健やかにすることは、身体の健康にもつながります。今回はお口と栄養のお話です。

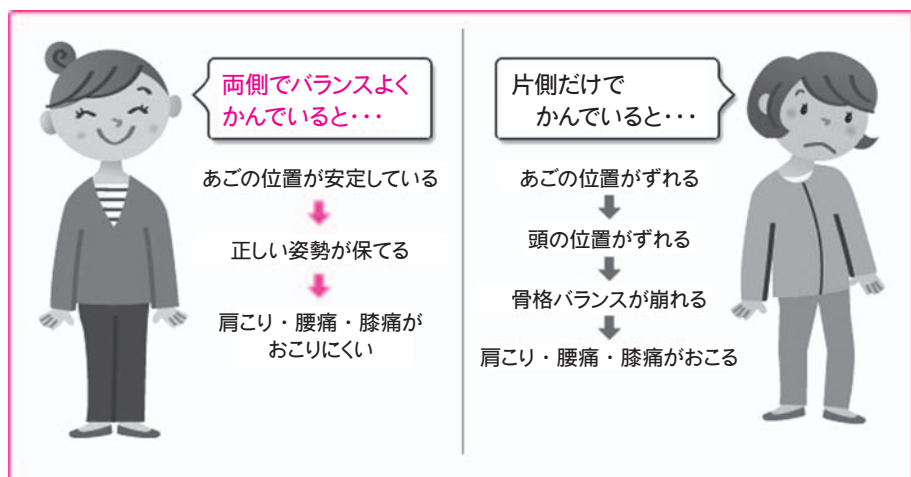
歯周病や虫歯などから歯を失うことで、味が濃くうまみ調味料が添加され、噛まなくても口の中に味が広がるようなレトルト食品、カップ麺、スナック菓子など、あまりかまなくとも食べられる柔らかな食品を選んで食べるようになります。そのような食品は高カロリーな物が多く吸収が早いいため、血糖値を急激に上げる危険があるので、血糖の高い方は十分注意してください。さらに柔らかい食品ばかりの食事は脳の刺激を減らし、反射神経や記憶力、集中力の低下につながります。日頃から食材の選び方や調理方法を工夫し、噛む回数が自然と増える工夫をしていきましょう。

柔らかい食品ばかりを食べている子どもに肥満や視力低下が目立つとも言われています。噛む回数を増やすコツを生活に取り入れる事は、どの世代にも取り入れてほしい習慣です。ぜひ参考にしてください。

～噛む回数を増やすためのコツ～

- 1 切り干し大根、かんぴょう、キクラゲ、クラゲなどの乾物や海藻を使う。
- 2 フランスパン、みりん干し、人参、レンコン、セロリ、油揚げ、もちなど噛みごたえのある食材を使う。
- 3 食材は大きく、乱切りにする。
- 4 唐揚げや天ぷら、フライなどにして、食材の水分を減らす。
- 5 刺身にツマ、ポテトサラダに枝豆のように噛みごたえの違う食材を組み合わせる。
- 6 市販の総菜に生野菜を加えるなど、薄味にする。（薄味にすると良く噛んで唾液と食品を混ぜ合わせ、うまみを感じようとするため、自然と噛む回数が増えます。）
- 7 食べる時は一口の量を少なめにする。（一度にたくさん口に入れると、口のなかのものをなくそうとしてすぐに飲み込んでしまいます。）

よく聞く肩こりや腰痛、膝の痛みも歯を失った事や虫歯による事も考えられます。思いあたる方は早めに歯医者さんへ受診してください。



資料：一般財団法人日本口腔保健協会

