



6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。「よくかむことは、体にどんなよいことがあるのか」を毎日の食事を通して考えてみましょう。

現代人は咀嚼回数^そ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ゆっくり食事をする時間がなく、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(か)ミング30(サンマル)運動」を提唱していますが、みなさんは食べる時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

参考資料: 齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」, 「咀嚼システム入門」, 風人社

よくかんで食べよう!

「嚙ミング30(カミングサンマル)」運動をご存じですか? 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21(2009)年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

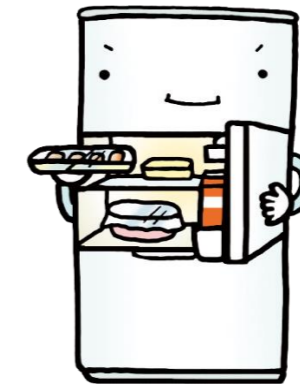
食中毒予防の3原則

つけない!



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

細菌やカビが増えて腐った食べ物は、見た目が変わったり、変な味やにおいになったりするので気づきやすいのですが、食中毒を起こす食中毒菌の中には増えても食べ物の見た目や味に変化が出ないものもあります。作ってから時間がたちすぎてしまったものなどは、口に入れずに、思い切って捨ててしまうことも大切です。

