

よくかむことは 「あ・い・な・の・だ」



「もののけ姫」:©1997 二馬カ・TNDG

これは映画「もののけ姫」の1シーンです。身体の衰弱したアシタカにサン(もののけ姫)が干し肉を食べさせようとしてますが、アシタカは、かむことができません。そこでサンは自らの口で肉をかんでアシタカに食べさせてやり、看病します。人間にとって、かむということは、生きることに直結していたのです。

「よくかむことは“あいなのだ”」は、かむことの大切な要素の頭文字を並べたスローガンです。

はじめに



東京都歯科医師会では、8020運動を推進するため、生涯を通じた歯の健康づくり対策の充実を図ってまいりました。

本年度、公衆衛生常任委員会では母子歯科保健の向上を目指し、人が生きて行くために必要な「かむ」ことを取り上げました。食事をすることは体の健康を支えるだけでなく心の健康にも大きく影響を及ぼすものです。楽しく食事をするためにも、良くかんで良く味わって食事をするのがたいせつとなります。

そこで、かむことから始まる健康づくりを目的として、「よくかむことは愛なのだ」をテーマに、家族団らんのふれあいのある食習慣を通じて健やかな心身の成長のために、かむことの意義をとりあげ、このパネルを作成いたしました。

医療機関の待合室や、チェアーサイドの患者教育あるいは母親学級での資料としてご活用していただけるものと思います。

最後に、本書の発行に際しご尽力を頂きました公衆衛生常任委員会を始め、関係各位に深甚なる感謝の意を表します。

平成10年2月

社団法人 東京都歯科医師会

会長 西村 誠

あ

顎への影響

しっかりとした
歯槽骨・歯周組織を
育てる



だ

唾液の効果

ガン予防 etc.

ダ

ダイエット効果



よくかむことは

あ い な の だ

い

胃腸での消化
吸収を高める



な

なんでも食べて
成人病予防



の

脳への活発な
刺激





あごとからだ^{ぜんたい}全体の^{はたら}働き



上^{うわ}あご、下^{した}あごのかみ^あ合わせは運動^{うんどうのうりょく}能力^{かんけい}などとも関係^{かんけい}しています。

しっかりと^あしたかみ^あ合わせ
を^も持っている^{ひと}人は^{うんどうのう}運動能
力^{りょく}も^{たか}高い^{たか}ようです。



かみ^あ合わせの^あしっかりと
人^{ひと}は^{じゅうしん}重心^{あんてい}も^{かたあしだ}安定^だし、^{かたあしだ}片足立
ち^{じかん}のできる^{なが}時間^{なが}も^{なが}長い^{なが}とい
わ^れれて^いま^す。



平野浩彦らの調査「老年歯学」による



い 胃腸での消化・吸収を高める

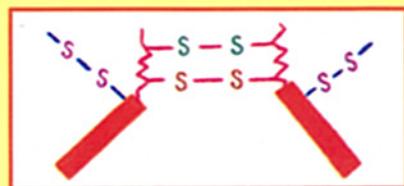


よくかむことにより食物がこなれ唾液とまざり、胃腸での消化・吸収が高められます。また唾液の作用により口の中に入った細菌を退治することもあります。



唾液の中には、消化酵素が含まれています。例えばアミラーゼはでんぷんを分解して糖にするのでご飯などが甘くなるわけです。よくかむことにより胃腸での消化・吸収を高めます。

唾液の中には、細菌を退治する“免疫物質”（例えば、分泌型免疫グロブリンA）が含まれています。





なんでも食べて成人病予防

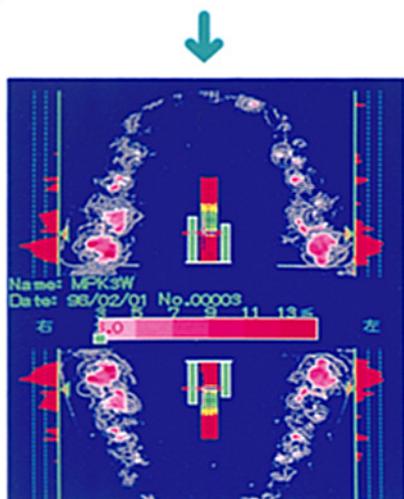


成人病は、生活習慣病です。特に、食生活が大切。よくかめる人は、食事のバランスもよく、緑黄色野菜など、なんでも食べられ、成人病を予防できます。



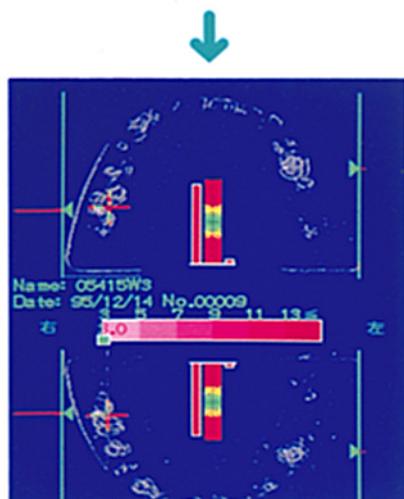
下の左右の図は、かみあわせをコンピューターで分析したもので、上下の歯列のピンク色をしている部分が、歯がかみあっている所です。その部分が大きければ大きいほど、よくかみあっていることとなります。

32本、全部自分の歯で
しっかりとかんでいる人の場合



- 食事のバランスがよい
- 緑黄色野菜をよく食べている
- 肉類をよく食べている

よく合っていない義歯で
かんでいる人の場合



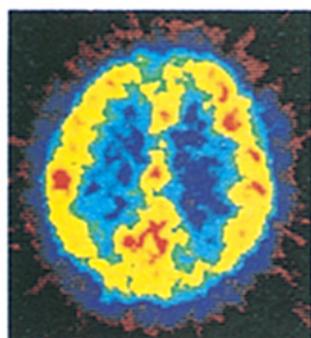
- △ 食事のバランスがわるい
- △ 緑黄色野菜をあまり食べていない
- △ 肉類をあまり食べていない



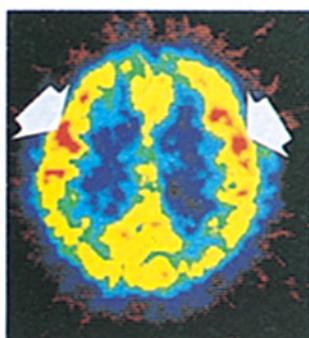
よくかむことは、^{のう}脳に^{しげき}刺激を^{あた}与える



脳に流れる血液の量が増加すると、脳細胞が刺激されます。ポジトロンCTという装置で、30歳の成人の脳に流れる血液の量を測定する(写真A・B)と、



A 何もかんでいない時



B 物をかんでいる時

何もかんでいない時(A)より、物をかんでいる時(B)の方が、矢印の部分に血液の量が増していることがわかります。よくかむことは、脳を刺激するのです。

渡部郁馬らの調査「老年歯学」による

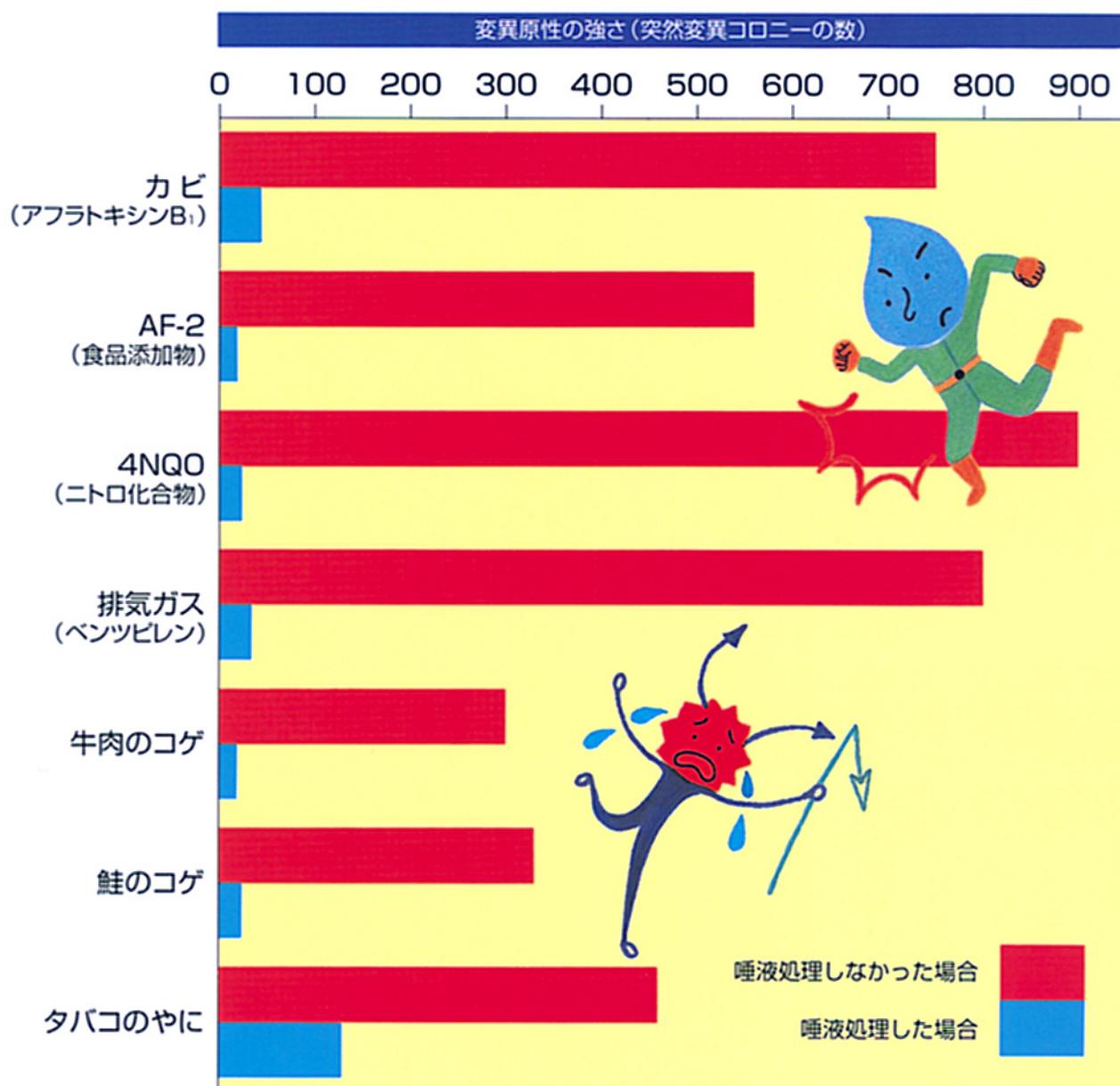


だ え き よ ぼ う 唾液でガン予防



私たちの唾液の中には、発ガン物質の毒を消す作用があります。西岡博士の研究によれば食品中に多く含まれる発ガン物質をヒトの唾液に30秒間つけておくと、発ガン性は、数10分の1になることがわかっています。よくかむことにより食物が唾液にまざり、ガン予防の働きをします。

●発ガン性物質に対する唾液の毒消し効果



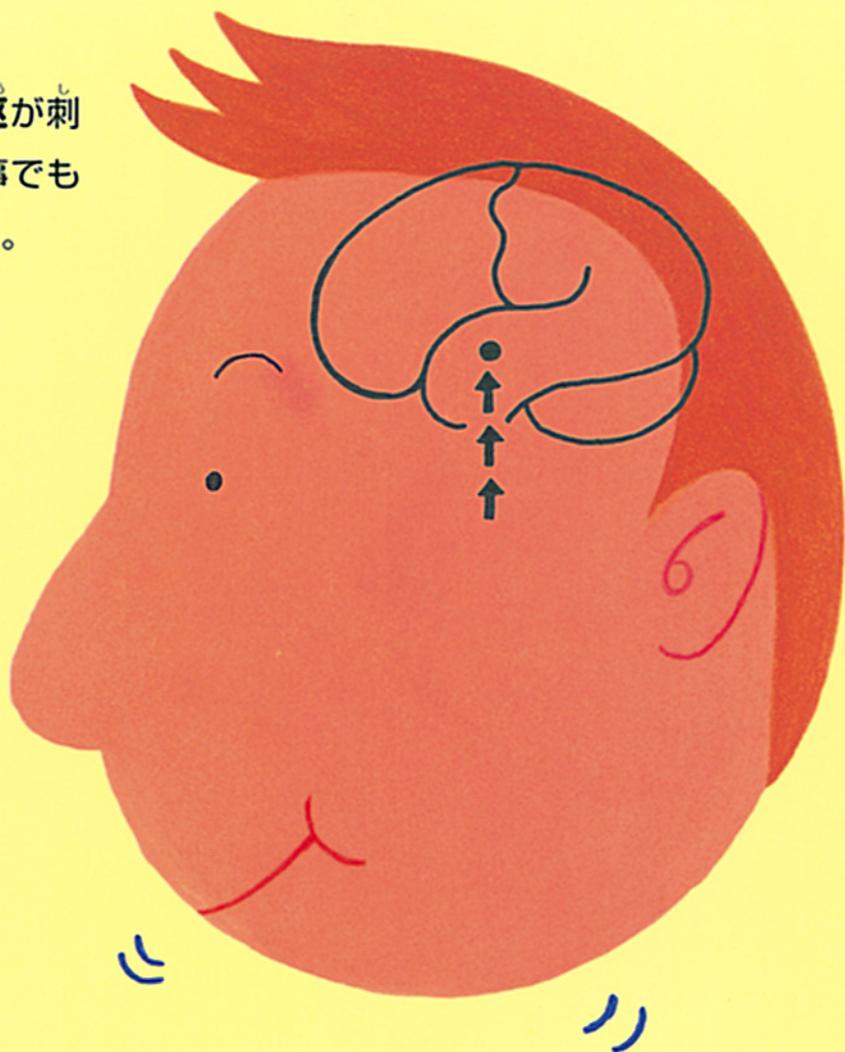
西岡 一 「あなたの食事の危険度」(農文協)より



ダイエット効果もあります



よくかむと満腹中枢が刺激されて少量の食事でも満腹感が得られます。



肥満体で病気の間屋のようだったフレッチャー氏は一念発起し、1日30回かむようにしました。その結果、30kgも痩せ、それまで苦しんでいた成人病を克服し、健康になりました。

フレッチャー氏って？

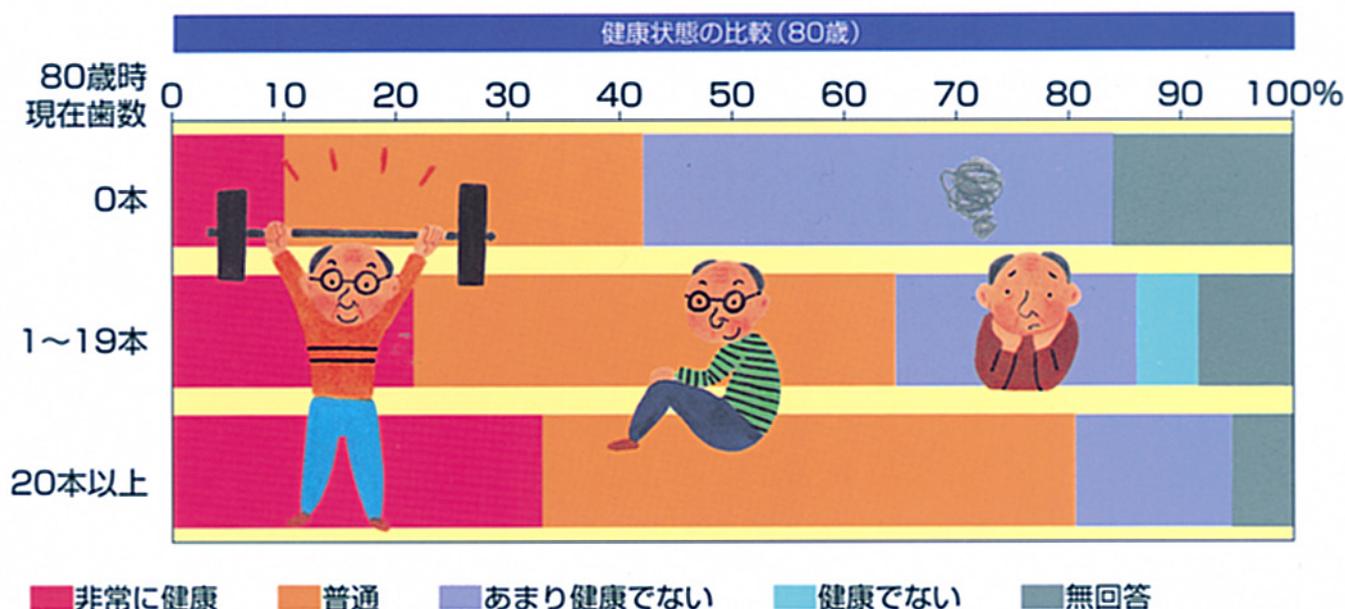
フレッチャー氏とは、1910年代のアメリカ人で、自ら「かむ健康法」を実践し、その普及・推進に努め、有名になった人です。

はちまるにいまる しんしん けんこう 8020と心身の健康

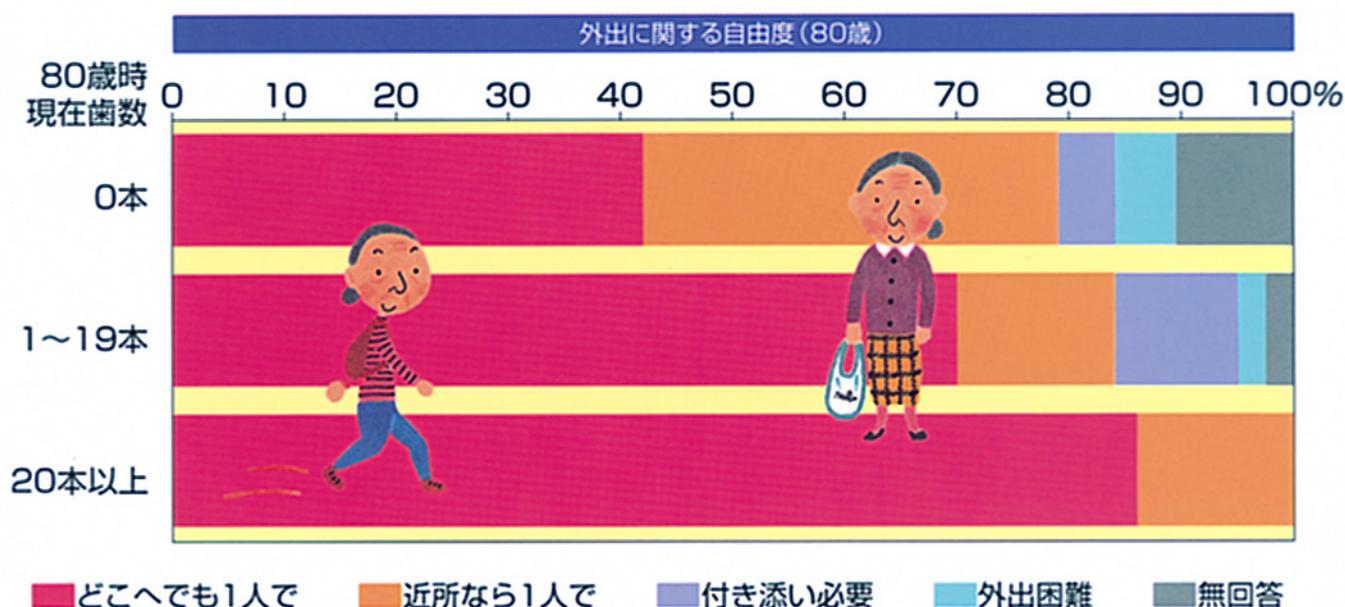


自分の歯をたくさん保っている人(例えば、80歳で20本の歯を保っている
はちまるにいまる ひと けんこう ど たか し ゆう がいしゅつ
8020の人)は、健康度も高く、自由に外出しています。

●健康の保持・増進



●外出について



杉並区「高齢者歯科保健実態調査」(平成8年度)の結果より

よく“かむ”ための秘訣 1



オカアサンヤスメ ハハキトクを知っていますか？



スパゲッティ

ハンバーグ

オムレツ

これは電報の文面ではありません。現代の子供達の好きな料理を調べて、その頭文字を並べると、オカアサンヤスメ ハハキトクとなります。こういう料理ばかりだと、よくかまなくてすんでしまいます。

- | | | | |
|------------|----------|---------|-----------|
| オ オムレツ | サ サンドイッチ | メ 目玉焼き | ギ キョウザ |
| カ カレーライス | ヤ 焼きそば | ハ ハンバーグ | ト トースト |
| ア アイスcream | ス スパゲッティ | ハ ハムエッグ | ク クリームスープ |

田沼敦子著「よい歯を作るおべんとう」(グラフ社)より

かむ回数は戦前の半分

これらのお料理は、比較的かまずに食べられるやわらかい料理のため、かむ回数が少なくなりやすいものです。でも、ちょっとした工夫で、かみごたえのある料理に変身します！

●戦前と現代の食事の比較

	献立	かむ回数	食事時間	エネルギー量
戦前 (昭和10年)	大豆のみそ炒め 野菜のみそ汁 根菜と油揚げの煮物 たくあん 麦ご飯	1,420回	22分	840 ^キ _{カリ}
現代	コーンスープ ハンバーグ スパゲッティ ポテトサラダ プリン パン	620回	11分	2,000 ^キ _{カリ}

神奈川歯科大学 斎藤 滋教授の調査より

よく“かむ”ための秘訣 2



ハハキトクを歯によい料理に

子どもの好きなやわらかい料理に一工夫すれば、歯やあごによい料理に変身します。

子どもの好きな料理



ハンバーグ

↓ 歯ごたえをプラス

れんこんハンバーグ

オムレツ

↓ カルシウムをプラス

チーズオムレツ

スパゲッティ

↓ 具を繊維のおおい素材に

和風きのこスパゲッティ

歯によい料理



料理のポイント

- ① かみごたえのある素材の活用
- ② 材料を大きく切る
- ③ 加熱時間を短くし、歯ごたえをのこす

よく“かむ”ための秘訣 3



カムカムクッキング(かみごたえがあって、歯にいい食事)の献立の例をあげてみました。

れんこんハンバーグ



歯ごたえ、繊維をプラス

■材料と作り方(1人分)

①れんこん100グラムはすりおろし、軽く汁気をきってハンバーグ生地に混ぜ合わせます。

②丸く形作り、れんこんの輪切りに片くり粉をまぶして貼り付け、両面を色よくやきます。



チーズオムレツ



カルシウムをプラス

■材料と作り方(1個分)

①卵1個を溶き、牛乳小さじ1と塩、こしょう各少々を加えます。

②フライパンに油を馴染ませ、①を流し入れ、半熟状になったらバセリのみじんぎり、粉チーズ各適量をふり、オムレツにします。



和風きのこスパゲッティ

具を繊維のおおい素材に

■材料と作り方(1人分)

スパゲッティ80グラム しめじ $1\frac{1}{2}$ パック しいたけ2枚 さやいんげん2本 酒大匙1 しょうゆ少々 炒め油大さじ $1\frac{1}{2}$ 焼きのり適量 塩



①スパゲッティは塩少々を加えた熱湯で歯ごたえよくゆで、水気を切ります。

②きのこ類は石つきを除き、しめじは小房に分け、しいたけは薄切りにします。いんげんは筋を除いてさっとゆで、斜め切りにします。

③野菜を炒めてスパゲッティを炒め合わせ、酒としょうゆで調味し、のりの細切りを散らします。



田沼敦子著「よい歯を作るおべんとう」(グラフ社)より



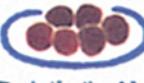
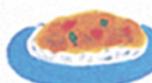
よく“かむ”ための秘訣 4



食品を選んで「カミカミ横綱」に



カミカミ番付表

横綱	100回	 フランスパン 108	 クルミ 108	 タコの刺し身 220	 煮干し 353	 ガム 550
	90回	 レバー 98	 ぜんまい煮 97	 かりんとう 98		
大関	80回	 ビーナツみそ 80	 刻みキャベツ 82	 たくあん巻 84	 メンマ 86	 げそ揚げ 87
	70回	 ベーコンエッグ 70	 りんご(皮つき) 74	 れんこん煮 74	 きのごんてー 75	 かまぼこ 75
関脇	60回	 こぼろ煮 60	 アジの開き 60	 ビーフステーキ 62	 五目豆 62	 メロンパン 62
	50回	 卵サンド 50	 焼きとり 50	 野菜炒め 52	 キスの天ぷら 58	 こぶ巻 57
小结	40回	 ミートボール 41	 ブロccoli 42	 エビフライ 46	 プロセスチーズ 47	 チャーハン 47
	30回	 卵焼き 30	 マカロニグラタン 32	 生野菜サラダ 32	 ひじき煮 33	 すき焼き 34
前頭	20回	 麻婆豆腐 20	 カレーライス 23	 焼きなす 25	 シュークリーム 29	 ピザ 29
	10回	 冷ややっこ 10	 いちご 12	 ロールキャベツ 15	 そば 15	 メロン 16
		 バナナ 7	 プリン 8			

可食部10gあたり

高橋 滋、柳沢幸江監修「料理別咀嚼回数ガイド」(風人社)より

あとがき



このパネルの中心テーマ、「かむことの重要性」を、どのようなコンセプトで表現していこうかとの議論の末、映画「もののけ姫」のシーンを表紙に使用することとしました。

「もののけ姫」の監督、宮崎駿氏の不変のテーマは、「人間と自然の共存」と言えます。人間はあまりに、文明化し過ぎ、自然の一部としてのあり方を忘れてしまいました。とはいえ、今からすべてを原始に帰ろうというのは、あまりに乱暴すぎます。それでは、人間はいったい、どのように生きていけばよいのでしょうか。

このテーマは、私たち歯科関係者の預かる、歯や口の健康管理にも、見事に当てはまっています。現代の食事は、加工され、あまりにも軟食化したもので満たされています。子供たちは、その加工食品、レトルト食品の味だけに、生まれた時から慣らされています。そして、自分の歯とあごで、しっかりかみしめるということを知らずに、育っているのです。今こそ、そういった生活をもう一度見直し、しっかりとかみ、食べるということを、考え直してみようではありませんか。そして、食事という、家族が共に語り合い、確認し合える場を大切にしたいと思います。それが、「よくかむことは“あいなのだ”」というスローガンの中に込めた私たちのメッセージです。

このパネル作成に当たっては、多くの方々の貴重な資料、研究を引用させていただきました。引用文献は、個々のパネルに記載させていただきましたが、改めてこの場でお礼申し上げます。最後に懇切丁寧なご指導をいただいた田沼敦子先生をはじめ、(株)徳間書店 スタジオジブリ・カンパニー、グラフ社等多くの関係者のご協力により、このパネルができ上がったことをご報告し、感謝の言葉にかえさせていただきます。

平成10年2月 社団法人 東京都歯科医師会

編集 東京都歯科医師会公衆衛生常任委員会

担当副会長	内山文博	委員	小山 亨
担当理事	森岡俊介	委員	中西俊次
委員長	羽生晴好	委員	秋山博明
副委員長	市川信一	委員	森本 基
副委員長	佐藤甫幸	委員	眞木吉信
委員	大橋正昭	委員	矢澤正人

発行日 平成10年2月

発行者 社団法人 東京都歯科医師会 東京都千代田区九段北4-1-20 〒102-8241 電話 03-3262-1146 代

印刷 一世印刷株式会社 東京都新宿区下落合2-6-22 〒161-8558 電話 03-3952-5651

イラストレーション めぐる みよ

不許複製

よくかむことは 「^{あい}愛なのだ」



しょくじ かぞく たの
食事は家族みんなでゆっくり楽しく

「よくかむことは「愛なのだ」は、このパネルのテーマです。