

「噛むかむクッキング」のすすめ

千葉県会員

田沼 敦子

●「よく生きる」ために●

人が生きるためには食べなければなりません。そして、食べたものを脳で感じとったり、消化吸収させることによって、私たちの身体とこころがつくられます。そうすると、食べものの一つひとつが重要な意味をもってきます。

食べものを取り入れる場所は、もちろん“口”です。ここで十分噛んで味わい、食道へ送り込むことが、また「よく生きること」への第一歩です。

では、よく生きるためには何をどのように食べたらよいのでしょうか。①噛む効用、②噛むかむクッキング、③食育の順にお話させていただきます。

●噛む効用●

よく噛む効用をまとめた標語に「ひみこのはがーぜ」があります。よく噛むことによって以下の8つの利点があげられます。

「ひ」肥満の防止、「み」味覚の発達、「こ」ことばの発達、「の」脳の発達、「は」虫歯や歯周病の防止、「が」ガンの抑制、「い」胃腸快調、「ぜ」全力投球。

このうちのいくつかを取り上げてみます。

食べものを食べて満腹を感じるのは、実はおなかではなく、間脳の視床下部にある満腹中枢で、空腹は、おなじ視床下部の摂食中枢で感じます。満腹感や空腹感は、血糖値と遊離脂肪酸の濃度で決まります。血糖の上昇は食べはじめてから20分くらいで起こりますが、早食いをすると、満腹中枢が満腹を感じる以前に食べ過ぎてしまい、その結果肥満になります。満腹に関して、筑波大学鈴木正成教授の学生による実験報告があります。「小さなおにぎりを早食いし、何個食べたら満腹を感じたか」という実験で、一人平均34個食べました。次に1個あたり50回噛んだところ23個だけだったそうです。つまり、ゆっくりよく噛むことが肥満を防ぎます。

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液の効用はふだん気付きにくいことですが、実はたいへんな働き者で、消化を助けたり、味覚や水分調節や潤滑作用などのほか、歯周病予防や虫歯から歯を守る再石灰化作用、緩衝作用、抗菌作用、免疫作用などがあります。また、唾液でストレスの程度をはかったり、妊娠や肥満遺伝子を調べたりもしています。ごはんをよく噛むと、唾液中の消化酵素アミラーゼのはたらきで食物の分解が促され、同時に甘みも感じられるようになります。

噛むことで咀嚼筋が働き、口を開閉するたびに、脳へ血液が送られ脳が活性化されます。食べものを噛むと、大脳皮質・運動野で、神経細胞が活発に働き、意識の集中を示す脳波が大きく現れます。また、脳が活性化されるとともに、脳を興奮させる脳内麻薬物質、βエンドルフィンが分泌され、人は快感を感じます。ゆったりした時間のなかでおいしいものを堪能したことが喜びになります。手っ取り早くβエンドルフィンを分泌させるには、調理した食べものを食感を味わいながらおいしく食べて楽しむことです。

●噛むかむクッキングーポイントは4つ●

噛むことがからだによいことはわかった、では具体的には何をどのように食べればいいのか。身近な食材と調理の工夫で自然に噛む回数が増える、という料理法、それが「噛むかむクッキング」です。

現代人はあまり噛まずにすむ軟らかいものを好む傾向があります。噛まなければ咀嚼筋を使わなくてすむので、からだが楽です。噛む回数は食べものの性状によって確実に変わります。何がなんでも硬いものを食べなさいというわけではありません。いつもの献立に、噛みごたえの高いものを少し増やすだけで、噛む回数は確実に増えます。次にあげることを参考に、料理に噛みごたえを増す工夫をしてみてください。

①噛みごたえのある食材を使う

硬いもの：アーモンドやピーナッツのようなナッツ類、ごまや煎り大豆など硬くて噛み砕くのに力がある食材です。一度にたくさんは食べられません、サラダのトッピングなどに用いることで使いやすくなるでしょう。

繊維が多く、よく噛まない飲み込めないもの：たけのこ、ごぼうなどの根菜類、緑黄色野菜、切干大根などの乾物類は、食物繊維が豊富な食材です。乾物は水分が少ないために、しこしこした独特の歯ざわりがあり、自然に噛む回数が増えます。

弾力性があり、噛み切りにくいもの：干ししいたけ、油揚げなど硬くはなくても弾力性があるために噛み切りにくい食材です。こんにゃく、エリンギ、いか、たこなども同じです。

②食材の切り方や調理の仕方を変える

乱切りきゅうりと蛇腹きゅうりでは、飲み込むまでに噛む回数はそれぞれ30回と18回でした。肉や魚などたんぱく質の多いものは加熱することで硬くなります。まぐろの刺身ひと口あたりでは20回噛んだものが、唐揚げや照り焼きで40回と2倍に増え、牛肉をソテーした場合は69回、じっくり煮ると33回でした。野菜は主に生食で噛む回数が多く、キャベツはひと口あたり100回以上も噛み、おひたしで43回、炒め物で38回でした。

また、噛みごたえは水分量でも大きく変わります。鶏の唐揚げでは27回、唐揚げをおろし煮にしたら13回でした。

③素材を組み合わせる

青菜をおひたしで食べるとして1種類のおひたしで食べる場合と、青菜を2、3種類に増やした場合は、24回が38回に変わりました。食材の口あたりや味の違いを脳が感じとろうとするので、自然に噛む回数が増えます。

④味付けを薄くする

薄い味のほうが素材の持ち味を確かめようとするので、よく噛みます。強い甘味や塩味はすばやく味を感じて納得してしまうため、噛む回数も少なめです。

●食育－日本の伝統的な食文化を知る●

単に「食育」といっても、それを考える立場によって解釈が異なると思いますが、わが国にはわが国の長い伝統に裏付けられた日本食という食文化の遺産があることを思い出していただきたいのです。古人の英知の集大成である伝統的な食生活の様式を守り、それを受け継がなければ民族の食文化は減んでしまうからです。

日本食のよさは、「水」にあります。日本の水は軟水で、これはかつおや昆布などからうまみの「だし」をとるのに適しています。この「だし」のおかげで、昔は肉を食べず油を使わずに、食材をおいしく食べてきました。四季折々の海の幸、山の幸が極めて豊富にあり、ごはん、椀、おかずを基本とした一汁二菜を交互に口に入れて、自分の好みの味で食べる「口中調味」が日本食の特色です。

ところが戦後六十数年を経たいま、食生活は大きく変化しました。米飯中心だった主食が、パン、そば、ラーメン、パスタなどと多様化し、所得の上昇に伴い、より高級になりました。生産技術の改革で「旬」という概念が薄れてしまいました。食品はコンビニ、スーパーなどの台頭で時間の制限なく、簡便化されたものが手に入るようになりました。その一方で、飽食への反省か、消費者は低カロリー、自然食品、有機食品など健康面に目を向けるようになりました。

この40年間で肉と油の消費量は数倍に増える一方、お米の消費が下がっています。日本人という民族がもつ遺伝子の特色は、繊維質の多い食物から栄養を吸収しやすいことでしたが、現代の日本人は草食動物が肉食に変わってしまったと考えられるくらい、食の面で劇的に変化しました。その影響か、日本人の疾病構造にまで変化が起きています。

また自給率に関して無関心過ぎると危惧しています。土を忘れた文明は滅びるといわれますが農業に従事する人が少ないいま、自給率の低下を嘆くだけでなく、せめて自国でつくられる、たとえば米を、より効果的な調理、食べ方の工夫に関心を向けられないかと思えます。伝統食である和食にふたたび目を向け、そのうえに新しさをプラスする食生活を育むことが求められるのではないのでしょうか。まず大人が伝統的な食文化や正しい食情報を知り、それを子どもに教え伝えることが「食育」だと思います。

◆番組1タイトル（1研修コード）の研修で、日本歯科医師会生涯研修の1単位を取得できます。詳しくは日本歯科医師会へ。