

# かむことの栄養

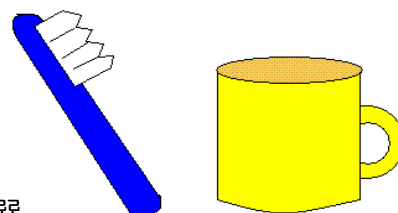
＜スポーツ栄養士田中整形外科病院 大坪豊寿＞

「大坪さんは 30 本ですね。大事にして下さいね」と歯科衛生士さんの言葉。

私はその言葉で 8020 運動を思い出しました。8020 運動とは「80 歳になっても 20 本自分の歯を保ちましょう」という運動です。

学生の際は、歯科特有の音が嫌いで、痛くなるまで我慢していましたが、最近は定期的に、歯科に行くようにしています。普段は忘れがちな歯を大事しないといけないなと教えられる良い機会となっています。

丈夫な歯でしっかりかむことは、スポーツ選手にとって体づくりに重要です。また、生活習慣病予防などの効果があることが分かっています。



## かむことの効用

### 1. パワーにつながる

スポーツをしていると歯をしっかりと噛み合わせる「歯をくいしばる」事はよくあります。グッと噛み締めることは力を集中させることができます。

### 2. 消化吸収能力が向上

かむことで唾液の量が増え、口の中をきれいにし、消化能力が高まります。試合の日にはストレスがかかるので消化能力が落ちます。普段よりしっかりかみましょう。また、試合開始まで時間が無い時は、特に良くかんで早く消化できるようにしたいものです。

### 3. 風邪予防に貢献

あごの力が強くなり口呼吸が鼻呼吸にかえられ、ウイルスが侵入しにくい状態をつくれます。

### 4. 脳の活性化

脳の血流が増え、脳の活性化につながります。

### 5. ストレス解消

かむことでリラックスすることができます。

## 6・歯の病気予防

虫歯・口臭・※歯周病などの予防ができます。

※ 歯周病になると歯周病の細菌や細菌の成分が血液中に流れ、血液を通して全身に運ばれ、何らかの病気を引き起こすことにつながります。(動脈硬化・糖尿病・心臓病など)

## 7・肥満を防ぐ

早食いを防止し、少量で満腹感が得られ、どか食いを防止します。食欲を抑制するホルモンが分泌されます。

## 8・その他

味覚の発達・言葉の発音・がん予防・胃腸の働きを促進 など

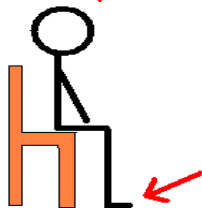


## 実践のためのヒント

目標 1口30回

### かむ回数を増やす

食べ物を入れたら箸を置いて、いつもより5回多くかむ。

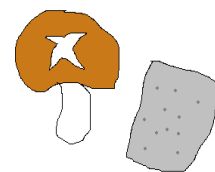


### 食べる時の姿勢

きちんとかむために足が床に届く椅子にすわる。

### 食材選び

ナッツ類・こんにゃく・いか・干しいたけ・ごぼう  
たけのこ・海草・きのこ・たこ・せんべい・  
フランスパンなど利用する。



## 調理工夫をする

食材を大きく切る。

肉はスライスにしない。

パンをこんがり焼く。

ポイル野菜を短時間にする。

コロッケやハンバーグにレンコンやひじきを入れ、カレーにきのこを入れる。