栄養だより

12 月号
2023 年 12 月 1 日
栄養科

今月は「咀嚼」についてです。近年では、食材の多様性から硬い物を食べる習慣が少なくなり、顎の発達が不十分で、歯並びの良くない子どもや、口腔機能の低下が著しい高齢者が増加していると言われています。

特に 12 月からはクリスマスに大晦日、お正月と立て続けにイベントがあり、そば、餅などを十分に噛み切れていないまま飲み込むことによって、誤嚥や窒息のよる事故が毎年多く発生しています。消費者庁による調査では平成 30 年～令和 2 年に発生した窒息事故のうち 43％が 1 月に発生しているという結果が出ています。
食事の際はよく噛んで食べ、誤嚥に注意して元気に新年を迎えましょう！

咀嚼の役割

咀嚼とは…食べ物を口腔内で噛み砕いて細かくし、飲み込みやすい食塊を形成すること

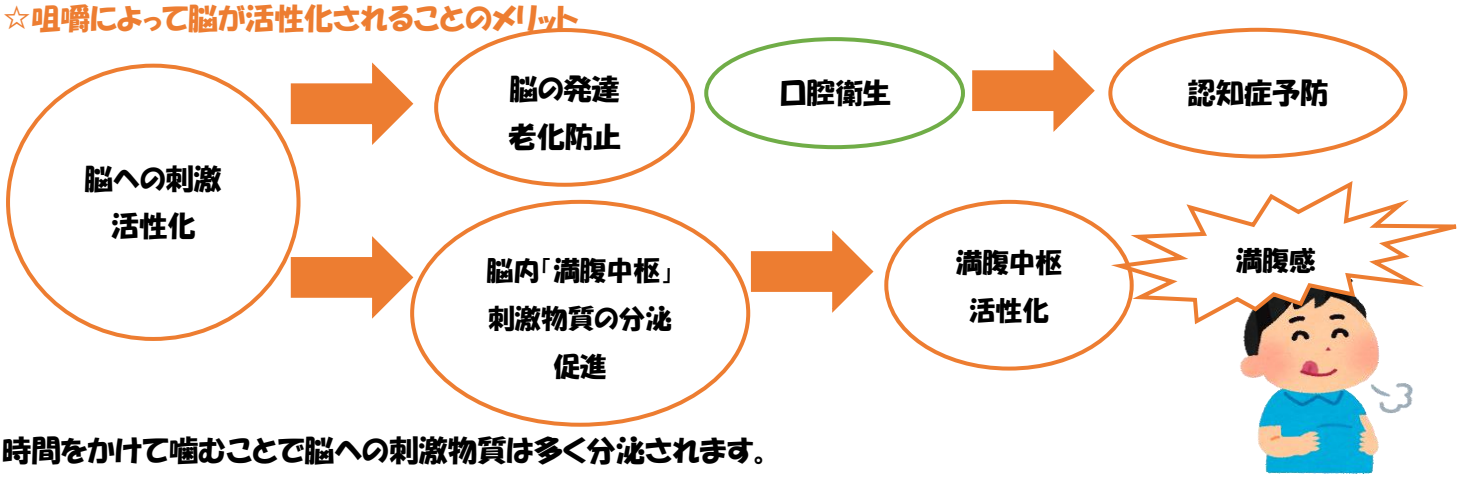
① 唾液による作用

噛むことで唾液腺が刺激され、唾液の分泌量が増加します。
唾液に含まれる消化酵素（アミラーゼ）によって食物中のでんぷんを消化・吸収しやすい状態に変化さるとともに、食物に唾液の水分が混ざる事によってまとまりやすくなり、嚥下しやすい状態に形成する事が出来ます。
また、唾液中には細菌の活動を抑える物質が含まれており、口腔内トラブルを防止することができます。

② 脳を刺激する作用

咀嚼することは、顎をはじめとした頬、唇、舌など様々な筋肉が協調することによって成り立ちます。
筋肉が動くには脳が働く必要があり、咀嚼によって広い範囲の脳細胞が活性化されます。

☆咀嚼によって脳が活性化されることのメリット



時間をかけて噛むことで脳への刺激物質は多く分泌されます。
満腹中枢が働くのは食事開始から 15～20 分と言われていますが、よく噛むことで早食いを防ぎ、食べすぎてしまう前に食欲が抑えられ、食事に対する満足感を得られやすくなります。

オーラルフレイル

フレイルとは…加齢により心身が老い衰えた状態のこと

口腔機能が低下している人（オーラルフレイル）は低下していない人に比べて身体的フレイル、サルコペニア要介護のリスクが 2 倍以上高いという報告がされています。（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより）摂食機能が低下することで食事摂取が偏り、糖尿病や高血圧といった生活習慣病の発症や重症化のリスクが高くなると推察されています。

噛むことが難しい硬い食品はなるべく避けて食べるのではなく小さく切ってから少量ずつ口に運ぶ、1 口 30 回以上ゆっくりと咀嚼する、水分を摂りながら食事をするなど咀嚼嚥下機能を維持しながら健康的な食生活を送るよう心がけましょう。