



新潟市口腔保健福祉センター <http://ii-ha.net/k-center/>



2月4日は暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
体調管理にはお気をつけください。



立春の前日の2月3日(2026年)は節分です。古くから節分には豆まき習慣があります。豆まきには「煎り大豆」や地域によっては「落花生」が使われますが、いずれも咀嚼(そしゃく)する回数が多い食品です。

10gの落花生を飲み込むまでに、93 回咀嚼するというデータがあり¹⁾、たくさん咬む必要のある食品の一つに分類されています。「たくあん」の46回というデータに比べると約2倍咬む必要があります。豆をあまり咬まずに飲み込んでしまうことのないよう、しっかり咬んで食べるよう注意が必要です。

ところで、よく咬むことによって健康に以下のような良いことがあることが知られています。

1, 唾液(だえき)の分泌が活発になる

→唾液はお口の中をきれいにする働きがあり、むし歯や歯周病の予防につながる。

2, 胃腸の働きを助ける

→食べ物がかみ砕かれ、消化酵素を含んだ唾液と混ざり、消化を助ける。

3, 肥満の予防

→よく咬むことにより満腹感を感じることができる

4, 脳を刺激する

→脳の機能が活発に働く

皆さん、日頃から咬む回数を意識してみてください。