

食

は人を良くする

しょく

ひと

よ

食育だより

茨城市立北中学校
令和4(2022)年6月

あちらこちらで紫陽花が咲き始めました。雨が似合う紫陽花。
もうすぐ梅雨入りかもしれませんね。

『かむ』ことと脳のワーキングメモリー

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の1つとして考えられているのが脳の「ワーキングメモリ（作業記憶）」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力が、「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果がありそうなことが研究により明らかにされています。また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。

体のきれは『かむ』ことから始まる

「かむ」という行為は、スポーツの場面においてもいろいろなよい効果をもたらしていることが、研究によって明らかになってきています。

食べ物を「かむ」ときに使う、口の周りの筋肉を「咀嚼やく筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレーボール選手はスパイクを打つときなど、強い動作を行うタイミングで、この「咀嚼やく筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、やはり「かむ」動作をしていたのです。

では、かむことによって、どんな運動能力が向上するのでしょうか。まずあげられるのが、「筋力アップ」の効果です。私たちは重いものを持ち上げるときに、自然と口の周りにも力を入れています。歯をしっかりと食いしはることで筋力が4～6%アップするともいわれます。また上下の歯が合わさることで、脳の「運動野」に「かんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えるそうです。

次に重心や姿勢の安定効果があります。歯のかみ合わせが悪いと重心がブレやすいことがわかっています。とくに奥歯のかみ合わせがポイントになるそうです。またかみしめることで首が安定することも、パフォーマンスの質の向上につながります。さらに「咀嚼やく筋」の中の「咬筋」は「抗重力筋」として知られ、身体の平衡感覚を維持する役割も担っているそうです。

『かむ』ことを意識した食事をしよう！

かむことが大切とわかったうえで、では、どのように工夫すればよいのでしょうか？ まずは、「素の食材」を使った料理を選ぶことです。



例えば・・・

②



<



①



<



野菜ジュースより野菜そのものを、「ハンバーグ」より「しょうが焼き」のような、肉そのものを調理する料理を選ぶ方がしっかりかむことができます。
野菜や海苔類、きのこ類は食物繊維が多いのでかむ回数が増えます。ご飯を主食とする和食は、かむ回数を増やすのに適した食事と考えられています。
古くから親しまれてきた「ひじきの煮物」「野菜のおひたし」は和食の副菜の定番です。ふだん慣れ親しんでいる和食を味わって食べましょう。



簡単朝ごはんメニュー

衣笠どんぶり

<材料> (1人分)

油あげ 1/3枚 (短冊切り)
A にんじん 1/8本 (せん切り)
しいたけ 1個 (薄切り)
青ねぎ 1本 (斜め切り)
たまご 卵 1個

B (水45cc・しょう油、みりん 各大さじ1・さとう 小さじ1)

<作り方>

- 耐熱ボール(皿)にAの材料とBの調味量を入れて混ぜ、ふんわりラップをかけてレンジ600Wで2分加熱する。
- いったん取り出し、ときほぐした卵を全体に回し入れ再びラップをかけ、レンジ600Wで約1分加熱する。(やや半熟で仕上がります)
- 器に温かいごはんを盛り付け、②をのせる。(好みできざみのりをかけてもおいしいです(*^^)v)



野菜は好み
で変えても
いいですよ

白玉焼き入りパン

<材料> (1人分)

食パン 1枚 バター・マーガリン (適量)
たまご 卵 1個 塩、こしょう 少々

<作り方>

- 食パンの真ん中をコップなどで丸くくりぬく。
- 食パンにバター・マーガリンをぬる。
- ①のパンをアルミホイルの上にのせ、穴の中に卵を割り落とす。
- ③をトースターで焼く。(加熱時間は好みに応じて調節)
- 焼きあがったら、卵の部分に塩こしょうする。(マヨネーズ・ケチャップなどをかけてもO.K.)



野菜や果物や飲み物をプラスすると栄養のバランスがよくなります。