

よく噛むことの大切さ

和洋女子大学・柳沢幸江

はじめに

食事においてよく噛むことの大切さは、平成12年に提示された「食生活指針」の第1項目「食事を楽しみましょう」の実践のための項目として「ゆっくりよく噛んで食べること」があげられていることからもよく分かります。毎年、厚労省によって実施される国民健康栄養調査にも、不定期ですが食事でのかめる状態の調査が組み込まれるようになりました。健康寿命を延ばすためにも、毎日の健康的な暮らしのためにも、よく噛んで食べる事が推奨されています。要点のいくつかをご紹介します。

1. よく味わうことの大切さ

おいしく感じて食べる事は、食べる満足感を得るためにも、食べた満腹感を高めるためにも大切です。食べ物のおいしさは、味・かおり・テクスチャー・外観・咀嚼音・温度等によって影響されますが、外観以外は噛んでいる時に感じます。これらを感じる感覚受容器はおもに口腔内にあるため、食べ物の口腔内の停滞時間が長いほど、また、食べ物を細かくして唾液と混和させるほど、食べ物をよく味わうことができます。味蕾を多く含む乳頭も、咀嚼の主体となる臼歯部付近に多いので、よく噛むほど味わいが増します。またテクスチャーとして感じる体性感覚も大脳皮質の感覚野を刺激します。

2. 唾液を多く分泌することの有用性

唾液は、安静時にも分泌されていますが、噛む時に多くの量が分泌されます。噛む回数が多いほど、強い力で噛むほど、唾液の分泌量は増加します。唾液には、でんぶんを分解するアミラーゼの他にもさまざまな有効成分が含まれ、食べ物取り込みの入り口で、食べ物が持つ危険性を減らす役割も持ちます。虫歯の予防や、むせの防止にもつながりますので、よく噛んで唾液を多く分泌することは、とても大切なことです。

3. 食べ過ぎ予防・糖尿病予防としての役割

肥満度が高い者ほど、咀嚼時間が短いことは子どもから大人まで共通しています。満腹中枢の刺激には食事中の食べ物からの味やテクスチャーの刺激や、食後の体温上昇・血糖値の上昇などがあげられます、これらはよく噛むことによって促されます。このことから、噛むことが肥満が引き金となりやすい生活習慣病の予防や、糖尿病予防につながる事が分かれます。特に糖尿病予防としては、インスリンの分泌を促すGLP-1が、よく噛むことと体内に多く分泌されることが分かってきました。

よく噛むことは、かもうとする意識に加え、よく噛む食べ物の選択も必要です。噛みごたえの大きな食品や、切り方を大きめにするなどの調理の工夫も大切です。

食べ物の噛む回数は、咀嚼回数ランク表によって確認できます。（噛むこと研究室：ロッテ）

4. 自分のかむ力を維持するために

8020の標語のように自分の歯を持続することは、かむ力を維持するために一番大切なことです。フレイ儿予防にも繋がります。歯を失う大きな原因は、歯周病と虫歯です。一方、日頃のよく噛む食習慣によって、自分の口の健康に常に关心を持つことが大切です。食べ物をおいしく食べ続けるためにも、口腔ケアをしっかりして健康な口の環境を維持し、自分の歯を大切にして下さい。

おわりに

食べ物の取り込み口である口の健康は、食物摂取に深く関係することから、全身の健康状態や疾病に影響します。少しでも長く豊かな生活を過ごすためにも、今日からできる「よく噛むこと」を是非実践してみて下さい。日本咀嚼学会でも咀嚼と健康について多くのエビデンスを社会に発信しています

参考資料　日本咀嚼学会編　咀嚼の本3（2022）口腔保健協会発行　　咀嚼の本　1・2もあります
「練馬発わかわかかむかむ元気ごはん」で、簡単でおいしいかむ

2023 年度さゆり会総会・交流会記録写真

エントランス



玄関



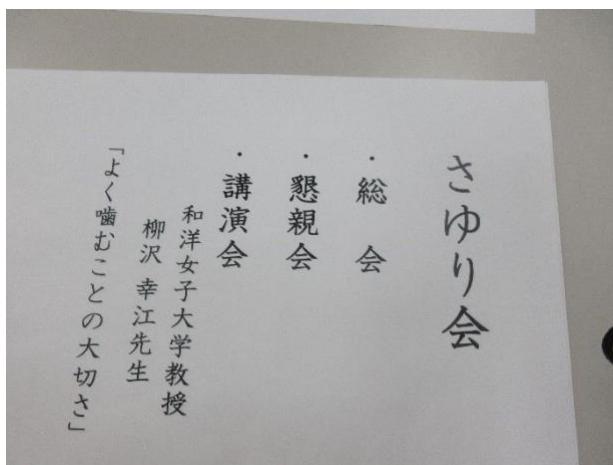
さゆり会で保存している大判ポスターを柱に掲示

受付



総会開始前は 3 名で担当、開始後は 2 名に減員

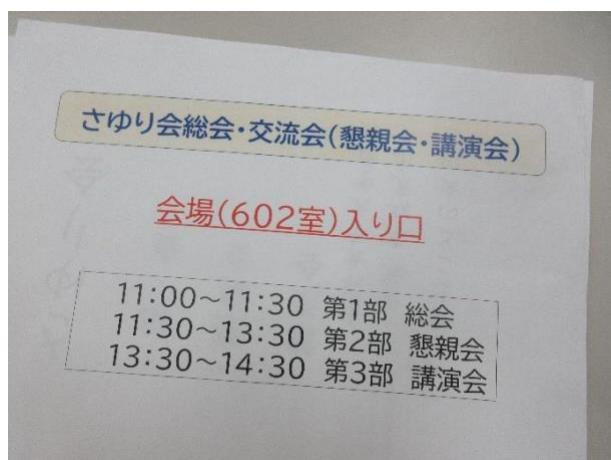
さゆり会総会・交流会次第



スクリーンの右側に設置の戸棚に掲示

硝子ドアに案内を掲示

会場（602室）入り口



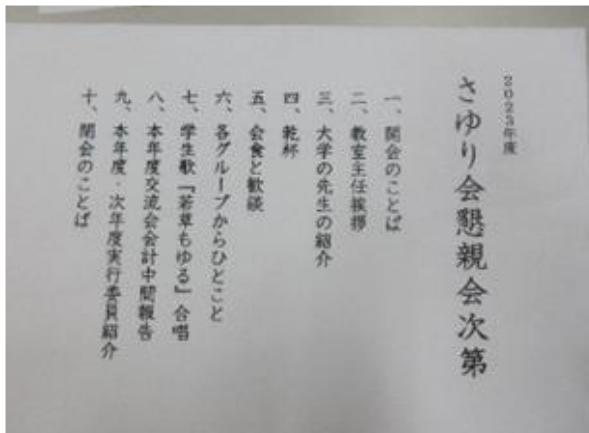
602 室西側ドアに掲示

総会風景



懇親会に備えてテーブル 2 台を向かい合わせに 6 ケ所設置し、グループごとに着席

懇親会次第



お弁当他



懇親会風景



お弁当箱他の回収コーナー



講演会風景



後片付け



2023/11/4

収入の部

| 会費 | 人員 | 金額 |
|----------|-----|---------|
| 2,000 | 31 | 62,000 |
| 500 | 0 | 0 |
| さゆり会より補助 | | 20,000 |
| | 計 ① | ¥82,000 |

支出の部

| 項目 | 単価 | 数量 | 金額 |
|------------|--------|-------|---------|
| 弁当代 | 1,080 | 31 | 33,480 |
| お菓子 | 210 | 31 | 8,454 |
| | 648 | 3 | |
| 飲料(お茶) | 138 | 31 | 4,278 |
| 紙コップ | 4 | 99 | 356 |
| ウェット・ティッシュ | 108 | 1 | 108 |
| ごみ袋 | 294 | 1 | 294 |
| テープ類 | 709 | 1 | 709 |
| 講演会講師料 | 20,000 | 1 | 20,000 |
| 講師資料代 | 3,000 | 1 | 3,000 |
| 講師謝金等郵送料 | 84 | 2 | 168 |
| | 計 ② | | ¥70,847 |
| 差し引き残高 | | ① - ② | ¥11,153 |

残高は次年度への繰越金としてさゆり会本部 へお渡しします。

以上ご報告致します。

2023年度さゆり会実行委員会
昭和52年度卒 新井 映子

2023年度さゆり会総会・交流会実行委員会の反省および引き継ぎ事項

日時：2023年11月4日(土) 講演会終了後

場所：西3号館（旧家庭科棟）208室

出席者：S53 3名

S52 6名

○開催方法

2023年度はコロナ禍の影響でハイブリッド方式（対面とZoom）による開催となったが、新型コロナが5類に移行したため、2023年度は従来通りの対面方式に戻したい旨、会長からお話をあった。ただし、ZOOMによるリモート参加も要望があると予想し、講演会のみZOOMでの視聴もできるようにした。

○講演会の講師

本来であれば1年の同窓会を開催時に実行委員を組織すべきであるが、コロナ禍の影響もあって対応できなかった。そのため、A類幹事の新井が実行委員長となり、B類幹事の〇〇さんに補助をお願いして、2023年4月末から計画を進めた。なお、2022年度の文書に「実行委員は、講演者を第一に決める必要がある」との記載があるため、新井が和洋女子大学の柳沢幸江先生に「咀嚼の大切さについて」の講演を依頼し、快諾を得た。

○開催日程と講師依頼

毎年小金井祭のホームカミングデイ（11月第1土曜日）の日に開催していた。大学からの正式な日程の通達が遅いため、先に講師の都合で日程を確保した。結果として、ホームカミングデイの日と講演可能日と重なり、ホームカミングデイの日に講演会を開催できた。ただし、例年は午前中に講演を行い、その後、総会、懇親会としていたが、講師の都合により午後の時間となり、かつ会場にご来場いただけなくて、総会、懇親会開催後に続き、午後にzoomによる講演会となった。

○さゆり会監査

規定により、当該年度の実行委員の中から2名の監査担当者を選出することになっている。例年は総会に先立って行う幹事会の時に監査を実施していた。しかし、幹事会は大学に集まって行うのではなく、郵送等で審議する方式となつたため、総会の前に書類を郵送するなどして監査することとなり、郵送の往復に時間が必要になった。したがって、監査は早めに決めておく必要が生じた。これまでの日程と少し相違したため若干選考がおそくなつた。今後も同様の方式で行うことになるため、実行委員会結成後、早めに監査2名を決めておくとよい。今回の監査は、会長からファイルで送られた書類を実行委員長が印刷し、2名の監査に郵送することで実施した。総会では1名が監査報告を行つた。

○参加申込み

QRコードと電話による申し込みとした。QRコードは、前年度と同じく大学の先生（副会長）に作成と受付をお願いし、ご迷惑をおかけした。今後は、実行委員会での対応が望ましい。電話は新井の携帯を利用し、新井が不在の場合には留守番電話に録音を残してもらい、後でかけ直すこととした。この方法で特段のトラブルはなかつたが、Faxが使えるようであれば、記録が残るのでその方がより望ましい。一方、さゆり会の申込み用として記載している電話番号に、住所変更や案内郵送の停止依頼が複数件届き、その都度会長に伝達した。

○懇親会

2023年度は従来のように、お弁当を食べながらの懇親会とした。そのため、会費はお弁当代込みで、卒業生2,000円、学生500円とした（ただし、学生参加は無し）。お弁当の発注はインターネットサイトの「ごちクル」を利用した。配送料無しで時間通りに会場まで配達された、ただし、1個の注文は不可のため、事前の試食ができないことが多少問題と思われた。懇親会内容は従来通りとした。校歌合唱には、YouTubeにアップされている混声合唱団の映像を利用した。

○案内状の作成と送付

総会資料（総会資料、総会の案内）は役員会が、講演会の案内は実行委員会が作成した。案内状（約1500枚、A3両面印刷、A4両面印刷）の印刷および発送は、大学に勤務の会長にお願いした。

○当日準備

- ・602室での飲食が可能となったため、講演会と懇親会は同じ部屋で行うこととなり、部屋の移動はなくなった。会場設営は実行委員で行い、Zoom設定は大学の先生（副会長）にお願いした。総会後直ちに懇親会が開催されるため、テーブルは予め2台を向き合わせて配置した。講演会の際は、スクール形式に戻した。受付は廊下に設け、参加者名簿、名札、しおりに挟んだ総会資料と講演要旨、募金箱を配置した。
- ・西3号館入り口付近の柱に「さゆり会」の大判ポスター、出入口、エレベーター前、6階会場入り口にそれぞれ案内を掲示した。なお、出入り口の自動ドアの開閉曜日・時刻はプログラムで決まっており、土曜日は閉鎖されている。そのため、自動ドアの電源を切って、手動で開くように設定した。
- ・PC（大学の先生に借用）、マイク、スクリーン、卓上花を用意した。
- ・業者による弁当箱の回収はなかったため、大学の方法に従ってごみの分別を行い、西3号館玄関脇に設置のごみ箱に廃棄した。

○さゆり会総会・交流会の参加者

対面参加34名（講演会のみ参加の3名を含む）、Zoomによるリモート参加4名であった、

以上
(文責・新井映子)