

第23回 特別企画展 「噛めば噛むほど、いいこといっぱい」 —食育における噛む大切さ—

平成 20 年 11 月 14 日(金)より一年間、愛知県歯科医師会館3階、歯の博物館で、第 23 回特別企画展、“「噛めば噛むほど、いいこといっぱい」 —食育における噛む大切さ—”を展示しております。

第 23 回特別企画展 「噛めば噛むほど、いいこといっぱい」

プロローグ

朝ごはんのかわりに栄養素を含んだゼリーを飲んでいるコマーシャルが毎日のようにテレビから流されています。グルメ番組では、「このステーキは柔らかくて舌の上でとろけるようですね」と、軟らかい食物があたかも最善の食事であるかのようなイメージを創り出しています。このような噛まない食生活は、「一億総軟食、グルメ時代」と呼ばれています。

子どもも大人も、勉強や仕事が忙しく、できるだけ短時間に必要最小限の栄養を、口当たりよく食べる、このような食生活は、時代の要請なのかもしれません。

「おかあさんやすめははきとく」(図1)で表されるようなファストフード、インスタント食品は、軟らかく、食べるのが楽で、短時間で食べることができ、栄養さえ摂ることができればいいという現代の食生活を突によく表しています。

しかし、人類が進化してきた過程で、噛むという行為は、必要不可欠な行為だったのです。つまり、**多種多様な食物をしっかり噛む**ことで、噛むための歯や骨や筋肉などによって脳が刺激され、**脳の働きを高めてきた**のです。

「おかあさんやすめははきとく」は噛む回数も少なく「飲み込み食い」の危険があるよ。

大好きなのはわかるけど、軟らかい食べ物ばかりだよ。ホントにだいしょ〜ぶ？ たいへんなことになるぞ！

(図1)「おかあさんやすめははきとく」

(図2)「噛まない食事」の加速

時代	食頻回数の減少 (左軸)	食事時間の短縮 (右軸)
幕府時代の時代 (240年頃)	4000回	50分
徳川幕府の時代 (1190年頃)	2500回	30分
徳川幕府の時代 (1600年頃)	2000回	20分
戦前 (1940年以前)	1500回	15分
現代	1000回	10分

資料：『食生活とメタボ/サイトロジー』より引用

現代の日本人は噛むことを忘れ、噛む回数は弥生時代の6分の1にも満たない状態(図2)です。そのために現代人の身体には危険な変化が、すでに起きています。顎の成育が未発達な子供や生活習慣病の増加など、生命維持そのものもあやぶまれます。この先、**人類の進化に向かうことのないように、今、しっかり噛むことの重要性を考えなおしたい**ものです。

展示内容

1. カラーパネル

噛むことの利点をパネルで紹介しています

- 1) 噛めば噛むほど、頭すっきり
咀嚼により、脳が覚醒することや認知症との関連を説明
- 2) 噛めば噛むほど、メタボ解消
咀嚼することが、満腹中枢に働き、肥満の予防になることを説明
- 3) 噛めば噛むほど、おなか快調
咀嚼すると、胃腸の消化吸収を助けることを説明
- 4) 噛めば噛むほど、おいしくなる
噛みごたえのある食べ物を毎食のメニューに追加することにより、食事をよりおいしくとることができ、咀嚼回数を増やすことができる
- 5) 噛めば噛むほど、ストレス解消
咀嚼すると、イライラが解消できること
- 6) 噛めば噛むほど、いいこといっぱい、エピローグ

The image displays six informational panels arranged in a 2x3 grid, each with a green header and a blue footer. The panels are titled as follows:

- 1 噛めば噛むほど、頭すっきり** (The more you chew, the clearer your head). It features a diagram of the brain and text explaining how chewing stimulates the brain and is linked to cognitive function.
- 2 噛めば噛むほど、メタボ解消** (The more you chew, the more you lose weight). It includes a diagram of the digestive system and text about how chewing affects the satiety center to prevent obesity.
- 3 噛めば噛むほど、おなか快調** (The more you chew, the more comfortable your stomach). It shows a diagram of the stomach and text on how chewing aids digestion.
- 4 噛めば噛むほど、おいしくなる** (The more you chew, the more enjoyable it is). It features a diagram of a mouth and text on how chewing enhances the taste of food.
- 5 噛めば噛むほど、ストレス解消** (The more you chew, the more stress is relieved). It includes a diagram of a person and text on how chewing helps reduce irritability.
- 噛めば噛むほど、いいこといっぱい、エピローグ** (The more you chew, the more good things there are, Epilogue). It features a bar chart and text summarizing the benefits.



顎(あご)のしくみをわかりやすく模型で展示しています



4. DVDによるプレゼンテーション DVDでわかりやすく説明しています