

19.「噛むこと」

2008年5月1日 社会福祉法人 江刺保育園

歯の大切さは皆さん良く知っていると思います。元気に過ごすために大切なことのひとつに虫歯のない丈夫な歯を持つことが揚げられます。丈夫な歯になるためには、食後にしっかり歯磨きをすること、そして、しっかり噛んで食べることが大切です。今回は歯磨きではなく噛むことについてすこし詳しく書きたいと思います。

今の時代は軟食の時代と言われています。硬い食べ物は好まれなくなってしまいました。口に入れるとすぐに噛まないで飲みこむことができる食べ物が好まれています。現代社会はできるだけ体を動かさずに簡単にできることが好まれています。食べることにしても、便利さを求める時代になってしまいました。噛むことが面倒だと思ふ人がたくさんいるのです。ですからスーパーの陳列棚にある食品を見てみますと、魚はほとんど骨が抜かれています。肉は霜降り肉が好まれます。硬い果物よりは、簡単に食べることができる柔らかな、たとえばイチゴのような果物に人気があります。硬い食べ物は敬遠されています。硬いものよりも柔らかいものの方が好きな人が多いのです。ですから食事のとき噛まないで簡単に食べることができるようにほとんどが加工されています。

噛まない生活によって人の顔の形が変化しています。あごの小さい人が増えました。あごが発達しないのです。そのため、あごが小さいので歯が規則正しくきれいに並ぶことのできない子どもたちが増えているようです。歯並びを矯正している子どもがたくさんいます。あごの関節が外れ易い人も増えているようです。顔の筋肉が発達しない子どもたちもたくさんいるのだそうです。硬いものをしっかり噛んで食べる生活をしなくなったためだと思います。噛む機能が徐々に退化しているのです。また、噛まない生活で大きな問題は、唾液の分泌が少なくなることです。唾液は大切な消化のための酵素をもっていますが、それ以外にも殺菌や、パロチンといった若返りのホルモンを分泌しています。食べ物と一緒に唾液を取り込むことで健康な体が作られるのです。

このように、噛むことは大切なことです。人に備わっている機能を十分に子どものときから動かさなければ、健康に成長することができなくなります。健康であることが最も大切なことです。自分たちの生活をもう一度振り返り、しっかり食べてしっかり噛む生活を取り戻してください。



＜切干大根のハリハリ漬け＞

材料(4人分)

切干大根 20g

昆布 適量 人参 1/3本

調味料

酢 大さじ1、醤油 小さじ2

砂糖 小さじ1、黒ゴマ 適量

作り方

1. 昆布は戻さず長さ2cm幅23mm位にはさみで切る。
2. 人参はほそい千切り、切り干し大根は水で戻した後、食べやすい長さに切る。
3. ボウルに1と2と調味料を入れて、おもしを乗せて漬ける。
4. 味が浸みたらできあがり。