

よく噛むこと

現代人は食生活や生活習慣の変化によって、食べ物をよく噛んで食べる回数が激減しています。ある調査によると、昭和20年代の人は1回の食事で噛む回数が1420回でした。それに比べて、現代人は620回と6割も減っています。ちなみに江戸時代の人は1465回、鎌倉時代の人は2654回、縄文時代の人は3990回も1回の食事で噛んでいたことが推測されています。

現代人の噛む回数の減少は、食事をすることが短くなっていることやファーストフード等に代表されるような柔らかい料理が食事の中心になってきたことが原

因と考えられています。その結果、あごの骨の発達抑制されてしまうだけでなく、脳がさびる原因ともなっているそうです。

最近の研究では、歯の喪失と認知機能の関連が明らかになってきました。認知機能に疑いのある人ほど残っている歯の数が少ないことが分かりました。

噛むという行為は歯が互いに接触し、食物が歯や歯肉に触れる刺激が強い刺激として脳全体を活性化すると考えられています。

つまり、よく噛むことで、心身がリラックスしているとき、脳が発するα波の増加、イライラやストレスの原因となるβ波の低下も分かかってきました。よく噛むことは脳をさびさせない効果があるのです。

○六月の言葉

人間は損得を離れると、迷いが晴れて、素晴らしい景色が見えてきます。

○語彙力チェック

①「とっさの間」の「とっさ」の正しい漢字は次のどれか。

A 咄嗟 B 突差

②「大軍が□□の如く押し寄せた」の□□の中に正しい語を入れよ。

A 怒濤（どとう） B 疾風 C 逆波

③「とどのつまり」とほぼ同義の言葉を選べ。

A 取っつき B どん詰まり

C 挙げ句の果て D その都度

④「途方に□□□」の□□□に入る語は次のどれか。

A 暮らす B 暮れる C こまる

⑤「トボス」に当たる日本語は次のどれか。

A 文脈 B 時間 C 場所

⑥「徒勞」の正しい意味を次の中から選べ。

A 疲労 B 無駄な骨折り C ただ働き

（解答）①A②A③C④B⑤C⑥B