



## ● 咀嚼の重要性

口の中でよく噛まずに飲み込むと、消化器に負担をかけやすくなります。ヒトは食事として口からエネルギーや栄養素を摂る際、まず食べ物（液体以外）を物理的に噛み切り、奥歯ですり潰し、固形物を滑らかなドロドロ状に変えてから飲みこみます。食べ物が食道、胃、小腸、大腸などを経て、肛門にまでたどり着くまでの間に消化酵素の作用を受けて化学的に分解されます。食べ物を効率的に吸収するには、よく噛み砕いてたくさんの小さな塊にすることが必要です。すると表面積が大きくなり、消化管を通過する間に受けるさまざまな消化酵素が働きやすくなります。

このように、消化吸収をよくするためには、食材の選定が大切であるということ以外に、物理的な咀嚼が十分かどうかが重要となります。

また、鵜のみすると果実の種や混入した異物などを誤嚥しやすくなります。

食事は1口30回以上を目安に、よく噛んで飲み込むようにしましょう。