

全身の健康はまず口の中から

ー楽しく食べる習慣からー

最近、子供たちの問題行動が多発しています。文部科学省の報告によると、特に心の発達上のひずみの原因を医学・脳科学的視点より探ると、乳幼児期からの親との適切なスキンシップと基本的な生活リズムや食事が非常に重要だとされています。食生活の乱れは、心身の健全な成長を害します。その視点より「豊かな脳に育てる食事の大切さ」を考えてみましょう。

まず初めに子供を「豊かな脳に育てる」には、よく噛んで食べさせることです。体から届く脳への情報の50%は顔面を含めて口から入ります。ですから食べること、噛むことは大変な量の情報を脳に届けているのです。

ー噛むこと(咀嚼:そしゃく)の効果ー

最近子供たちの顎の弱さや咀嚼力(そしゃくりょく)の低下が指摘されています。そして統計的にはこの100年間に下顎の横幅が30%位減ってきているといわれています。噛まなくても済む加工食品が増えていることも原因の一つでしょう。

戦後の学校給食において、パン食をはじめとする洋食メニューが広がり、子供たちはハンバーグやスパゲッティの様な柔らかく味の濃い物を好むようになりました。小学校の給食では硬い食品が残されているといわれています。昔の食事を復元し飲み込むまでに何回噛むか調べた研究では、弥生時代の食事は魚の煮物・木の実が主体で1回の食事につき約4000回の咀嚼(そしゃく)が必要でした。それに対し、現代の食事だと約800回です。いかに噛む回数が減っているかがお分かりでしょう。これでは脳への情報量も少なくなってしまいます。

ある小学校で、給食に硬い食事を混ぜたグループと混ぜなかったグループを半年間調査した実験報告では、知能検査において硬い食事を混ぜたグループに、自然成長以上の知能アップがみられました。また心理検査では、混ぜなかったグループに情緒不安定な指標が出ています。

朝食からしっかりと良く噛んで食事することで、子供たちの脳が活性化し、勉強がはかどるとともに、心と体の健全な成長を促すのです。毎日の食習慣をもう一度見直して見ませんか？

※毎日の食事に取り入れたい食材

豆類

骨ごと食べることができる魚

硬めのゆで野菜

りんご等の果物

昆布やひじき等の海藻