

内科

よく噛んで食べることに

健康の関係



福本 学

人間は食べたものを消化して栄養を吸収しますが、では消化はどこから始まるのでしょうか？答えは「口」です。

ご飯をよく噛んでいるうちに甘さを感じてきます。これは米のでんぷんが唾液のアミラーゼと反応してある種の糖ができるから

で、唾液は立派な消化液なのです。また食物の塊を小さくしてから飲み込むことで、胃や腸の負担を減らすことも噛むことの大切な役割です。歯の治療などでよく噛めない状態が続くと、胃の調子

が悪くなることがあります。が、早食いの人は常に胃に負担をかけていることになるのです。また、あらかじめよく噛むことで、糖を摂取した後のインスリンの分泌が高まり、血糖値の上昇が抑えられるとした研究があります。ハンバーグやカレーなどをよく噛まずに食べてしまう方は、しっかりと噛まないといけないものを一品、食事に追加することをおすすめします。

内科

新百合山手福本内科

☎955-8877

麻生区万福寺6-7-2

メディカルモリノビル2F

<http://www.fukumotonaika.jp>

