



「しっかり噛むと頭が良くなる」は本当？咀嚼が認知症予防にも

AERA dot.さんに人間をまるごととらえるホリスティック医学を提唱している帯津良一さんの、死ぬまでボケない「健脳」養生法が載っていたのでご紹介します。

<https://dot.asahi.com/wa/2018092800008.html>

【ポイント】

- (1) よく噛んで食べると様々な効用がある
- (2) よく噛むことは認知症の予防にもつながる
- (3) 食を楽しんで、よく噛むことが大事



よく噛んで食べるということには、次のような効用があります。

(1) 食べすぎない。胃腸の感覚が脳にある満腹中枢に伝わるには時間がかかります。この時差のおかげで「もう満腹」と満腹中枢が感じたときには、すでに食べすぎているのです。よく噛んでゆっくり食べると、時差で余分に食べてしまう量が減ります。

(2) 唾液が増える。よく噛むことで唾液が増え、口腔内の抗菌作用が高まり、歯周病などの予防になります。

(3) 筋肉が鍛えられる。咀嚼のための筋肉は左右に咬筋、側頭筋など4種類があり、きわめて強力です。よく噛めば、これらの筋肉による筋力トレーニングの効果が期待できます。

(4) 血糖値の上昇がゆるやかに。よく噛んでゆっくり時間をかけて食べると、血糖値の上昇スピードが下がります。これは、糖尿病の患者さんやその予備軍の人たちにとって、望ましいことです。

さて、それでは認知症に対する効用はどうでしょうか。私が子どもの頃は、しっかり噛むと頭が良くなるといわれました。これは、あながち根拠のないことではないのです。

咀嚼運動(噛む動作)はいちいち頭で考えるのではなく、反射的に行われています。食べものを噛むときに、その噛み方を意識していたら、ものが食べられなくなってしまうでしょう。

反射運動の中枢は延髄と中脳にあり、さらに上位の中枢として大脳皮質があります。つまり、咀嚼により反射運動を繰り返すと、そのたびに、大脳皮質が刺激されるのです。

昔の人は噛むことと、脳への刺激を結びつけて、頭が良くなると言ったのです。これは認知症の予防にもつながります。

そして、もう一つ重要なのが、脳内伝達物質の分泌です。リズムカルによく噛むことにより、前頭前野からドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンの分泌がよくなるのだそうです。

ドーパミンは意欲をかき立て、ノルアドレナリンはストレスに対する反発力を強め、セロトニンは他人を思いやる共感力を高めると言います。また、うつを防ぐ効果もあります。これらは、脳の健康には欠かせない要素ではないでしょうか。よく噛むことは、やはり健脳につながるのです。

だからといって、一度に何十回も噛もうなどと決めるのは考えものです。

食事は噛むためにあるのではなく、食べることを楽しむためにあるのです。貝原益軒は「す(好)ける物は脾胃のこのむ所なれば補となる」と語っています。好きなものは薬になるというのです。楽しんでよく噛む、これが大事だと思います。

