

2017年12月18日掲載

よくかむ

肥満や歯の病気を予防

最近、ある高野豆腐のメーカーが、あえてかみ応えを増した高野豆腐を発売しました。高野豆腐といえば柔らかくスポンジのような感触の食材ですが、この高野豆腐を実際に食べてみると、一般的な高野豆腐に比べて確にかみ応えがあります。

食品メーカーがこのように「かむ」ということに注目し、商品開発をしてくれることは大変うれしいことです。かみ応えのある食品は、意識しなくても自然にかむ回数が増えます。

よくかむとダイエットの効果もあるということで、スタイルを気にする一部の女性たちの間では「よくかむダイエット」が流行なのだとか。そこで聞くのが「一口30回かむ」なのですが、実際にやってみると、軟らかい食材を30回かもうとすると、口の中から何もなくなってしまうような感じがして、かみ続けられません。

現代人が一般的な食事で1口にかむ平均は10回～20回です。したがって、よくかむためには少し工夫をするといいいでしょう。料理にかみ応えのある食材を取り入れ、食材を切る際もやや大きめに切るようにします。そうすることでかむ回数は自然に増えます。

よくかむことには、肥満予防だけでなく歯の病気を防いだり、全身の体力向上などの効果もあるので、ぜひ今晚の料理の食材に「かみ応え」を意識して選んでみましょう。