

# News Letter

## 鍼灸・マッサージきらりニュースレター



なぜ、よく噛んで食べろと言うのか？  
噛むことと健康の関係！

早食いは芸の内はウソ？

食欲の秋は、美味しい食材も豊富で、ついつい  
お腹いっぱい食べてしまいがち。

そんな時に、よく噛まずに早食いすると胃腸に負担を  
かけたり、肥満の原因なったりします。今回は噛む  
ことで得られる健康効果をご紹介します。

### よく噛んで食べる 8 つの効果

「噛む」ことで唾液腺を刺激して唾液を出すことは、唾液に含まれるアミラーゼや  
再石灰化作用で虫歯を予防するのをはじめ、多くの健康効果をもたらします。  
厚労省や歯科医師会、学校食会では、噛む効果を「ひみこの歯がいーゼ」という標語にし、「ひ」肥満防止、「み」味覚が発達、「こ」言葉の発音  
はつきり、「の」脳の発達、「は」歯の病気予防、「が」がん予防、「い」胃腸の働きを促進、「ぜ」全身の体力向上と全力投球という  
8 つの効果を謳って普及しています。

### 噛むことと自律神経の関係

ほかにも噛むことは、自律神経に作用することがわかっています。  
安静時には交感神経刺激作用、興奮時には交感神経の興奮を抑制する  
方向に働きます。また、噛むことによって心の安定に欠かせない  
脳内物質セロトニンが増加します。また、唾液で自律神経の状態を  
知ることもできます。副交感神経優位でリラックスしているとサラサラ  
した唾液が分泌され、交感神経が優位でストレスや興奮していると  
ネバネバした唾液になります。唾液の状態がバランス良く、口の中が  
潤っていれば自律神経が整っています。



#### 三大唾液腺

耳下腺（じかせん）

#### 唾液の性質

サラサラ

頸下腺（がっかせん）

サラサラ・ネバネバ  
(混合腺)

舌下腺（ぜっかせん）

ネバネバ

よく噛むことは多くの健康効果が期待できます。  
まずは、一口30回を目指し、よく噛んで食べましょう！



早食い禁止

今月の  
雑学  
It's a Trivia !!

菊花開  
(きくのはなひらく)

暦の七十二候で寒露の次候。  
ひと月遅れで迎える旧暦9月9日の「重陽の節句」は菊花を浮かべた  
酒を飲み、長寿と厄除けを願いました。  
2024年は10月13日～17日

