

かめばかむほど

「早飯・早〇〇・芸の内」

〇〇にどのような字を当てはめるかはご想像にお任せしますが、私が若い頃は、職場の先輩から、「早飯・早〇〇・芸の内」ともかく何事も早くしろ、だらだらと飯など食っているな、と良くいわれたものです。

食事時間を節約した分、その時間を有効に活用しているかということ決してそのようなことはないのですが、若い頃からの習い性で、食事時間は非常に短く感じていましたし、家内からは「もっとゆっくりと、味わって食べるように」と何時も注意されています。

兼平先生（北大病院歯科診療センター講師）によると、現代人が一食当たりかむ回数は620回、食事時間は、おおよそ10分程度だそうです（道新「お口の話」から）。

家族や仲間と一緒に食事をする場合は、さすがに食事時間が10分ということはないでしょうが、かむ回数はさほど変わらないと思います。特に、一人で食事をするような場合は、悲惨ですね。私は、昼食は弁当ということにしていますが、食事時間は実質5分というところでしょうか。これじゃ、良いわけありません。

戦前の食事では、一食当たりかむ回数が1400回、食事時間も20分だったそうです。これが、弥生時代の人々になると、かむ回数が4000回、食事時間も50分ということで、現代人の6倍もの時間を掛けて食事をしていたようです。

弥生時代は、玄米、魚の干物、クルミなど良く噛まないと消化できないものを食べていたのに対して、現代人は繊維質の多い食品をあまり食べず、また、味が濃く柔らかい加工食品を食べるようになり、余り噛む必要がなくなったということでしょう。

ただ、噛むという行為は、人間の身体にとって大変大事な事で、噛めば噛むほど唾液の分泌が良くなり、それが食べ物の消化を助けるだけではなくて、噛むことによって満腹中枢を刺激して、食欲を抑制してくれるというのを、先日、NHKの「試して合点」で放送していました。

噛めば噛むほど、食事を美味しく味わえ、痩せられ、歯も丈夫になりと、良いことづくめです。まずは、良く噛むこと、これが健康生活の第一歩であり、少なくとも「早飯・早〇〇」は、今や誰も褒めてはくれません。

食事もそこそこに仕事をする、というのが格好良いことのように思っていた頃が懐かしくもありますが、これからは、「咀嚼」という二文字を頭にたたき込んで、ゆっくりと、良く噛んで、味わって食事をしなければいけない、と思う日々です。(塾頭 吉田 洋一)