



植田美津恵

医学ジャーナリスト・医学博士。  
愛知医科大学客員教授・東京通信大学  
准教授。  
専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・  
医療制度など幅広い。各大学で教壇に  
立つほか、医学番組の監修、テレビコメ  
ンテーター、講演活動をこなす。医学博  
士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和  
女学院大学大学院)、看護師、保健師。  
日本未病システム学会評議員、日本思  
春期学会理事、厚生労働省研究班委  
員、経済産業省委員会座長など。  
「江戸健康学」(単著)、「戦国武将の健康  
術」(単著)、「忍者ダイエット」(単著)。  
「わたしのカラダを医学して!」(萌系医  
学解説本・監修)など著書多数。

ちまたにあふれる様々な健康法。でも、どんなに効果があったとしても継続できなければ  
意味がありません。逆にいえば、継続ほど難しいものはないのも事実です。そこで今回  
は、最も簡単で今すぐできて、継続可能な健康法をご紹介します。

## 今すぐできるカミカミ運動



### そしゃく 弥生人は噛む力も咀嚼の回数も現代人の2倍以上

簡単に継続可能な健康法…それは、  
ズバリ!「カミカミ運動」。つまり「よく噛  
む」ことのおすすめです。なんだ、そんな  
こと? と一瞬でも思った方、あなどらず  
に、なぜよく噛むことが健康法になるの  
かを知っておくことがまずは大切です。  
下のグラフを見てみましょう。

卑弥呼の時代と比べて、現代の私たち  
はいかに噛む回数が少なくなっている  
のかが一目瞭然です。卑弥呼といえは弥  
生の時代。この他の実験でも、弥生の  
人々は現代人の2倍の力で食べ物を噛  
み、2倍以上の回数で噛んでいることが  
わかっています。

弥生人は、大陸から渡来してきた人々  
といわれています。一説にはシベリアの  
ような極寒地帯から海を渡って日本列  
島にたどり着いたとも。時に、凍った肉を

噛みちぎりながら食していたと考えら  
れ、そのために弥生人のあごや歯は大  
きく発達しました。

時代が下るにつれ、食べ物は柔らかく  
なり、そんなに力を入れて噛まなくても  
咀嚼できるようになりました。そのため、  
江戸時代の人々のあごはすでにかなり  
小さくなっています。つまり、今でいうとこ  
ろの小顔であったことがわかります。現  
代でも、若い人の中にはびっくりするくら  
い顔が小さく華奢な人がいますね。

ところが、顔は小さくなくても、歯の大  
きさは弥生人とそれほど変わりがないの  
です。ということは、狭い場所に無理やり  
歯が生えてくるので、歯並びの悪さにつ  
ながり、虫歯ができやすくなったり歯周  
病を進行させたりします。また、あごが小  
さいと、気道が狭くなりがちで、眠ってい

る間に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候  
群を引き起こします。

きれいな歯並びで、硬いものをしっか  
り噛み、唾液をたくさん出して虫歯や歯  
周病を予防すれば、おのずと生活習慣  
病予防ができるのです。

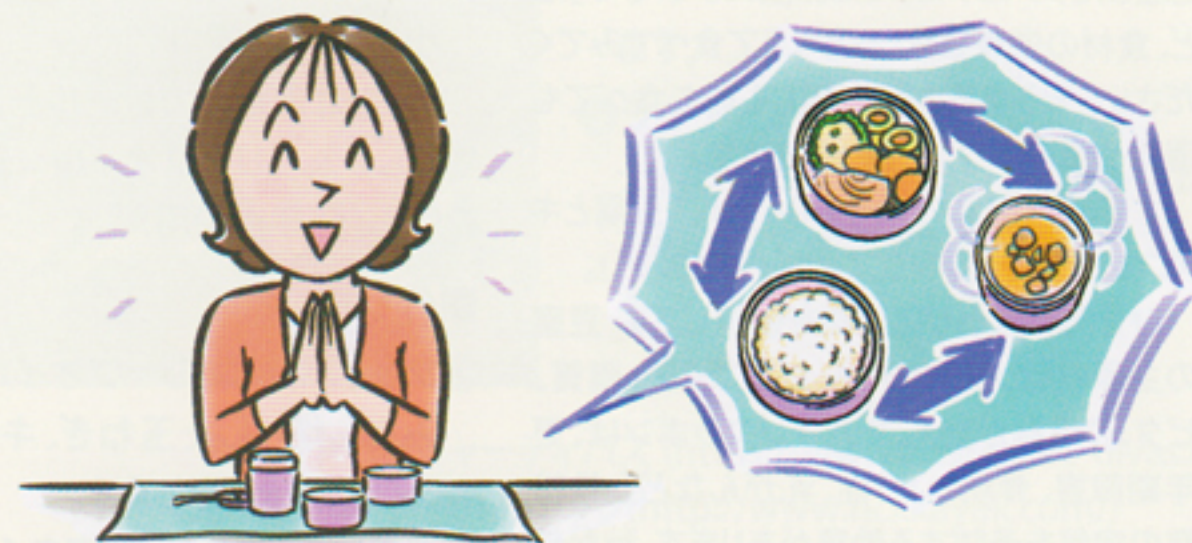
もうひとつ、弥生人から学ぶものがあ  
ります。それは「三角食べ」です。

ご飯と副菜・主菜などを交互に少しず  
つ食べる食べ方です。最近は洋食に慣  
れているせいか、肉なら肉だけ、ご飯な  
らご飯だけを食べる方法をよく見かけま  
す。でも、交互に食べることで口の中に  
複数の食材が合わさり(これを口内調味  
といいます)、单品ずつ食べるよりも唾液

の分泌量を増やしてくれます。唾液をた  
くさん出すことは虫歯や歯周病の予防  
のみならず、アミラーゼという消化酵素  
によって糖質などの分解を促し、栄養分  
を吸収しやすくしてくれるのです。

では、いったいどのくらい噛めばいい  
のでしょうか?

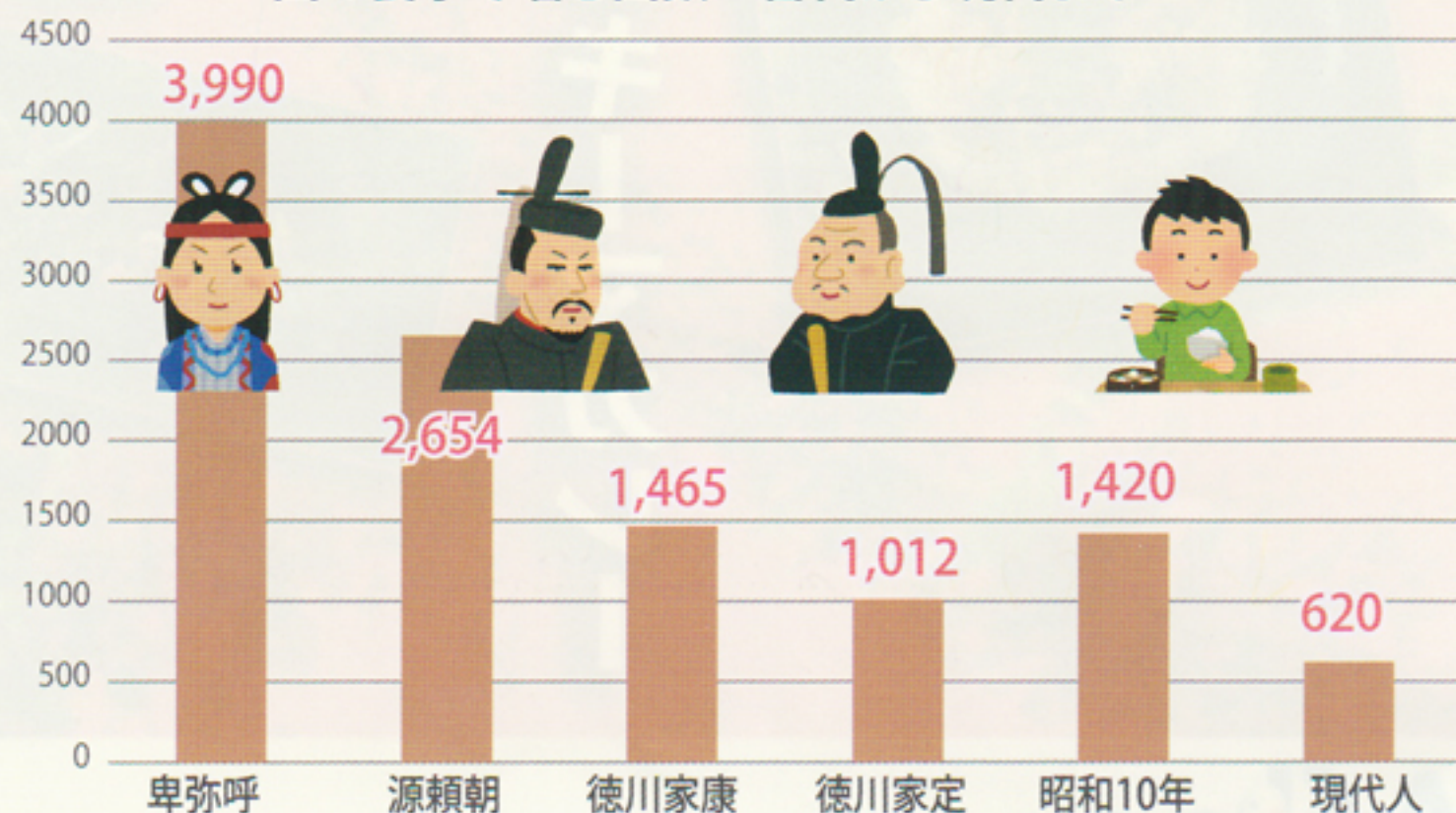
一般的に「ひと口30回」が妥当といわ  
れています。それ以上だと顔に余計な筋  
肉がつくことがあり、平均して30回を目  
指すのが無理なく効果が得られます。そ  
の他、噛むことの効用も併せてまとめて  
みました。簡単に効果が比較的早く実感  
できて、すぐに実現可能です。ぜひ、今日  
からトライしてみましょう!



### よく噛むことの効用

- ① 唾液の量を増やし、虫歯や歯周病予防になる。
- ② よく噛むことで消化酵素の働きを促し、栄養の消化吸収を助ける。
- ③ 噛むことによってあごの力が増し、睡眠時無呼吸症候群予防になる。
- ④ 噛むことで脳を刺激し、認知症予防になる。
- ⑤ 満腹感が早く得られ、食べ過ぎを予防できる。(ダイエット効果あり!)

一回の食事で噛む回数～古代から現代まで～



齊藤滋 & 食文化史研究家永山久夫の研究から



# はっらつタイム

植田美津恵の今日からできる簡単健康法

今すぐでできるカミカミ運動

