

# きよす食育レポート

第45号

清須市役所産業課

令和3年6月1日発行

## よ〜く「噛む」ことを、ひと工夫してみませんか？

一向に終息をみない新型コロナウイルス感染症ですが、いかがお過ごしでしょうか？おうちご飯が増える中、食事を考えることもストレスになる〜という方もいらっしゃいます。人間が人間らしく生きるためにはある程度のストレスは必要と言われていますが、心の健康が失われるほどになっては大変です。食べ方がストレスを軽減できるかもしれません。

それは「よく噛むこと」です。

ストレスを判断しているのは脳の扁桃体です。記憶をつかさどる海馬の隣にあり、ストレスの良し悪しはそこで判断しています。ある実験からは「よく噛む」とストレス時に増加する扁桃体と前頭前野の活動が抑えられ、ストレスホルモンと呼ばれるアドレナリンやノルアドレナリンの血中濃度が低下したことが報告されています。また、「幸せホルモン」といわれるセロトニンは、感情や気分のコントロールや精神の安定に深くかかわっていますが、不足するとストレスを感じやすくなります。セロトニンの分泌を高めることの一つの方法として「噛む」ことが注目されているのです。そして「噛む」ことは、免疫力を向上させることも分かってきました。

ところで人間の大人の歯は28本ありますが、ブロックごとに形が異なっていて、おのこの役割がまわっていることをご存じですか？野菜をサクサク食べるための歯(切歯)は8本、肉などを噛み切るための歯(犬歯)は4本、米や芋、豆などをゴリゴリつぶすための歯(臼歯)は16〜20本です。これは雑食の人間が長い歴史の中で何を食べてきたかを表しています。「野菜2：肉1：穀物4〜5」の割合は人間にとって自然な食事の形です。これは「和食」の比率といわれる「主食3：主菜1：副菜2」に近いですね。歯の構造からみても和食を中心とした食べ方が自然な食事といえるのかもしれません。

噛むことを調査した研究によると、レトルトカレー10gあたり8回噛んで食べたのに対し、きのこを入れてキノコカレーにすると17回に、チキンを入れたチキンカレーは20回、シーフードカレーは24回と噛む回数が増えています。20回噛んでいたプレーン焼きそばは、肉・野菜を入れることで30回になりました。素材を組み合わせることで噛む回数が増えたり、少し大きく切ったりすることで噛む力を高めたりします。

コロナ禍の中、日常の家庭での食事作りにひと工夫をして、ストレスをコントロールできるようなゆったりした食生活を実践してみるのも良いかもしれません。

文責 清須市食育推進会議会長 上原正子

## 今年もたくさん実りますように

1年の実りは、春の種まきから！ということで、今回は今春に行った苗植えの様子をお届けします。

### 土田かぼちゃ

清須の代表的な伝統野菜で、昨年度に販売を開始した「土田かぼちゃアイス」の売れ行きも好調な土田かぼちゃ。

今年は特産物開発の重要な素材として、生産量も例年の1.7倍を想定して、苗植えを行いました。

清須伝統の味として、少しでも多くの方に味わっていただき、もっと定着させるべく、おいしい特産品に姿を変えて皆様にお届けしますので、楽しみにしててください。



### さつまいも

例年ならば、暖かな日差しの中で、市内の保育園児が元気いっぱい「さつまいも」の苗を畑に植え付けてくれる季節です。

今年は残念ながら悪天候で、園児たちは出番に恵まれませんでした。秋の収穫に向けて準備は着々と進みます。農業体験塾の講師や塾生などが、代理で苗の植え付けを買って出てくださいました。秋には、園児たちの可愛らしい手で収穫されるさつまいもを大切に育てていきます。



種類	苗植え	今後
土田かぼちゃ	4月16日（金）	夏ごろに農業体験塾メンバーで収穫
さつまいも	5月26日（水）	秋に市内保育園児が収穫