



噛む力を維持するための食生活

噛む力を維持するための食生活

噛む力（咀嚼力）は、食べる楽しみや消化吸收のために重要なだけでなく、脳の活性化や全身の健康にも深く関わっています。しかし、加齢とともに歯や顎の筋力が衰えると、噛む力が低下し、食事のバランスが崩れたり、飲み込む力（嚥下機能）が弱まったりすることがあります。噛む力を維持するためには、食生活の工夫が欠かせません。ここでは、噛む力を守るための食事のポイントについて詳しく解説します。

1. 噛む回数を増やす食べ方の工夫

噛む力を維持するためには、食事の際にしっかりと噛むことが重要です。そのためには、普段の食べ方を意識することが大切です。

（1）よく噛む習慣をつける

- 一口30回を目安に噛む（最初は10回でもOK。少しずつ増やす）
- 口に入れる量を少なめにする（一口の量を減らすと、自然と噛む回数が増える）
- ゆっくり食べる（急いで食べると噛む回数が減るので、時間をかける）

（2）食材の切り方や調理法を工夫する

- 大きめに切る（小さく切ると噛む回数が減るので、適度な大きさに）
- 硬さを残して調理する（柔らかくしすぎず、歯ごたえを残すことで咀嚼力アップ）

2. 噛む力を鍛える食材の選び方

噛む力を維持するためには、しっかりと噛める食材を日常的に取り入れることが大切です。

（1）歯ごたえのある食品

硬すぎるものを無理に食べるのではなく、適度な歯ごたえのある食品を選びましょう。

- 野菜類：ごぼう、れんこん、にんじん、大根、キャベツ
- 果物類：りんご、梨、柿

- 豆類：納豆、大豆、枝豆
- 海藻類：ひじき、わかめ、もずく
- 魚介類：するめ、煮干し、小魚

(2) 噛み応えのあるタンパク質

噛む力を維持するには、顎の筋肉を使うことが大切です。タンパク質をしっかり摂ることで、筋力低下を防ぎます。

- 肉類：鶏ささみ、牛もも肉、豚ヒレ肉（脂身の少ない部位をよく噛んで食べる）
- 魚類：焼き魚、煮魚（骨があると自然に噛む回数が増える）
- 卵：ゆで卵や厚焼き卵（少し噛み応えのある調理法にする）

3. 噛む力をサポートする栄養素

噛む力を維持するためには、歯や顎を健康に保つ栄養素を意識的に摂取することが大切です。

(1) カルシウム（歯や骨を丈夫にする）

- 牛乳、チーズ、ヨーグルト（乳製品）
- 小魚（ししゃも、いわし、しらす）
- 緑黄色野菜（小松菜、チンゲン菜、ブロッコリー）

(2) マグネシウム（カルシウムの働きを助ける）

- ナッツ類（アーモンド、カシューナッツ）
- 海藻類（ひじき、わかめ、昆布）

(3) ビタミンD（カルシウムの吸収を促進）

- 鮭、さんま、しらす
- きのこと類（しいたけ、まいたけ）

(4) コラーゲン（歯茎の健康を保つ）

- 鶏肉（特に手羽先、軟骨）
- 魚（皮つきのもの、フカヒレ）

4. 高齢者や噛む力が弱い人の食事の工夫

加齢や歯のトラブルによって噛む力が弱くなっている場合でも、適切な工夫をすることで咀嚼力を維持できます。

(1) 少しずつ硬さを調整する

噛む力が落ちている場合でも、すぐにすべてを柔らかい食事にするのではなく、少しずつ噛み応えを残すことが大切です。

- 煮物の野菜を少し大きめにする
- お肉を薄切りにして食べやすくする

(2) 飲み込みやすい食材を活用する

噛む力が弱い方でも栄養をしっかり摂れるように、工夫して食材を選びましょう。

- やわらかい食材：豆腐、卵料理、アボカド
- とろみをつける：スープや味噌汁に片栗粉でとろみをつけると飲み込みやすくなる

5. まとめ

噛む力を維持するためには、日々の食生活が大きく影響します。

- ✓ よく噛む習慣をつける（30回を目安に噛む）
- ✓ 硬さを適度に残した調理法を取り入れる
- ✓ 噛み応えのある食材（野菜、果物、小魚、肉類）を積極的に摂る
- ✓ 歯や顎を強くする栄養素（カルシウム、マグネシウム、ビタミンD）を意識する
- ✓ 噛む力が弱い場合でも、少しずつ硬さを調整しながら食べる

食事は単なる栄養補給ではなく、楽しく、美味しく食べることが大切です。よく噛むことで健康を守り、いつまでも食べる喜びを感じられるよう、日々の食生活を工夫していきましょう。