



# 問屋町 第68号

## すこ 健やかLetter

発行日：2022年3月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター

雪解けが進み、芽吹き始めた草木を見ると、春が近づいているのを感じます。青森に桜前線がやって来るのももうまもなく。今号は「かむ力」が皆さんの身体に与える影響についてお伝えします。



### かむ力と脳卒中・心臓病の意外な関係

奥歯をギュッと噛しめる「かむ力」が弱い人ほど、心臓病や脳卒中などの循環器疾患になるリスクが高まるのが、最新の研究で明らかになりました。

かむ力が弱い人は、柔らかく脂質の多い食生活になりがちです。脂質の摂り過ぎは血管にダメージを与え、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。そのリスクは、かむ力が強い人の5倍以上。かむ力が弱くなる原因は、高齢者の場合は主に歯が抜けたり、合わない入れ歯を使用し続けたりすることで、若い人の場合は、普段から柔らかいものばかり食べていることではないかと考えられます。



### かむ力を鍛えるための2つのポイント

- ① 「かみごたえ早見表」は「かたさ」「弾力」「口の中でのばらけにくさ」で食材をランクづけした表です。「かみごたえ」のある食材を食事に+もう1品しましょう。
- ② 食事の栄養バランスと一緒にかみごたえのバランスも整え、かむ力を鍛えましょう。かむ時に使う筋肉を鍛えることで、心臓病や脳卒中のリスクを下げることができます。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 「かみごたえ早見表」で食事に+もう1品

かむ時に使う筋肉を鍛えることで、かむ力をアップさせることができます。「かみごたえ」のある食材を毎日の食事に1品加えるだけでも、効果が期待されます。ここで言うかみごたえとは、「かたさ」に加え、「弾力」「口の中でのぼらけにくさ」も加味した指標のことです。

かみごたえ早見表(高ランク)

10	 ハードグミ	 さきいか	 たくあん	 みりんぼし		
9	 にんじん(生)	 セロリ	 赤身肉のステーキ	毎日の食事に一品加えてかむ力アップを目指しましょう!		
8	 キャベツ(生)	 れんこん	 油揚げ			
7	 アーモンド	 干しぶどう	 もち		 いか(生)	 とりもも肉
	 らっきょう	 ゆでたこ	 レバー(ソテー)	 かりんとう	 ピザ皮	

監修：和洋女子大学大学院 総合生活研究科 藤沢幸江  
食物の栄養価と運動量並びに食物の分類に関する研究 小児歯科学雑誌 (1989)

かむ力アップに  
オススメなのは、  
高ランクの食材です!



毎日の食事の栄養バランスと  
ともに、かみごたえのバランスも  
整え、おいしく楽しくかむ力アップ  
につなげましょう。



かみごたえ早見表(中低ランク)

6	・マッシュルーム(ゆで)	・ピーマン(焼)	・きゅうり(生)	・いか(ゆで)	・串だんご
	・えび(ゆで)	・レタス(生)	・白菜(生)	・大根(生)	・スパゲッティ(ゆで)
	・フライドポテト	・かつお(角煮)	・ほたて(ゆで)		
5	・しいたけ	・ピーナツ	・もやし(ゆで)	・ほうれんそう(ゆで)	・わかめ
	・ちくわ	・スイートコーン	・チャーシュー	・さやえんどう(ゆで)	・たけのこ(ゆで)
	・かまぼこ	・さけ(焼)	・かつお(生)	・ながいも	・アスパラガス(ゆで)
					・白米
4	・りんご	・ブルーベリー	・えびせん	・甘納豆	・練りようかん
	・プロセスチーズ	・ふき(ゆで)	・ごぼう(ゆで)	・つみれ	・プレスハム
	・こんにゃく	・カップ麺	・うどん	・梨	
3	・クラッカー	・さつま揚げ	・まぐろ(生)	・魚肉ソーセージ	・ロースハム
	・グリーンピース(ゆで)	・食パン	・卵焼き	・ういろ	・ポテトチップス
	・大豆(水煮)	・肉団子	・納豆	・ソーセージ	・銀だら(焼)
2	・みかん(缶)	・いちご	・バナナ	・トマト(生)	・バタークッキー
	・スポンジケーキ	・カステラ	・スイートポテト	・だし巻き卵	・クリームチーズ
	・たまねぎ(ゆで)	・枝豆(ゆで)	・にんじん(ゆで)	・白菜(ゆで)	・桃(缶)
					・なす
1	・すいか	・メロン	・水ようかん	・ゼリー	・カスタードプリン
	・みつ豆の寒天(缶)	・豆腐	・かぼちゃ	・大根	・かぶ
	・さつまいも	・じゃがいも(ゆで)	・里いも		

監修：和洋女子大学大学院 総合生活研究科 藤沢幸江  
食物の栄養価と運動量並びに食物の分類に関する研究 小児歯科学雑誌 (1989)