



監修  
小林弘幸

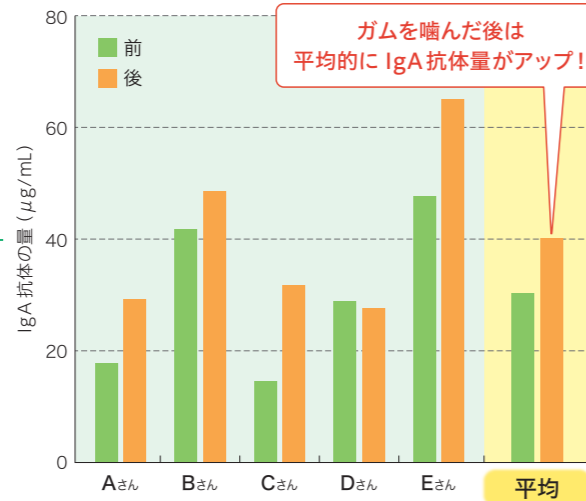
【こばやし・ひろゆき】順天堂大学医学部教授。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。腸と自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手や文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にかかわる一方で著書も多数。また、順天堂大学に日本初の便秘外来を開いた「腸のスペシャリスト」でもある。近著に「20歳若返る食物繊維 免疫力がアップする! 健康革命」(朝日新書)がある。

# 「リズムよく噛む」と、心も体も健康になる!

リズムよく噛むことを、ここでは「かむリズム」と呼ぶことにします。「かむリズム」によって得られる健康効果は「免疫力アップ」「糖尿病予防」「ストレス軽減」など、驚くほどあります。しかし、現代人の噛む回数は、昔の人に比べて激減しているのです。今回は「かむリズム」を推奨する理由と、その具体的な方法について解説していきます。

実験

## 「かむリズム」で「IgA抗体」が増えた!



### 強力免疫「IgA抗体」とは?

#### 体のどこに存在しているのですか?

目、鼻、口、腸管などの粘膜に存在しています。

#### どんな役割をしているのですか?

ウイルスや細菌が体内に入るのを防ぐ、門番のような役割をしています。

#### どうすれば増やせますか?

「かむリズム」で唾液量が増えると、口の中のIgA抗体が増やせます。

「かむリズム」の大きなメリットは、すぐに始められて、続けやすいこと。「かむリズム」の実践には「ちょっとしたコツ」があるので、ぜひ心掛けてみてください。



### メソッド①

#### 心地よいリズムで!

自分が「心地よい」と感じる一定のリズムで噛むことが大切です。「1分間に何回噛む」といったルールを設けるのは、ストレスで自律神経のバランスが崩れるのでおすすめしません。また、食事の最初から最後まで「かむリズム」を実践するのが億劫な人は、最初の3分だけでも実践してみましょう。

### メソッド②

#### 左右均等に!

「両側の奥歯で交互に噛んだとき」が、最も唾液量の分泌が多くなり、免疫成分も増えることが分かっています。正確に数える必要はありませんが、30秒間隔くらいで左右交互に噛むとよいでしょう。片側だけで噛んでいると、顔の片側の筋肉だけが発達してしまい、美容的観点からもおすすめできません。

### メソッド③

#### ガムを活用!

食事に「かむリズム」を取り入れることが難しい人は、ガムを活用しましょう。唾液が出やすいミント味がおすすですが、苦手な人は別のフレーバーでも問題ありません。なお、「かむリズム」でガムを噛むことは、集中力を高めたいときや、ストレスの緩和にも役立つことが科学的に証明されています。

### 「かむリズム」がもたらす「免疫力アップ」以外の健康効果一覧

- 自律神経のバランスを整える
- 食欲抑制効果
- 顔のしわ、たるみの緩和
- 血糖値を安定させる
- うつ症状の改善
- 認知症予防
- 代謝の改善(冷え、肌荒れなどを緩和)
- 疲れ目の緩和
- 記憶力アップ など



【自律神経が整う】コミュニケーションのポイント

### まず「褒める」

誰かを「叱る」とき、つい声を荒げていませんか? 叱る目的は相手に反省を促すためですから、怒鳴って相手を委縮させてしまうのは逆効果です。思わず怒鳴りたいときでも、まずは「良かった点を褒める」こと。その後で「指導をする」と、お互いの自律神経が整い、あなたも冷静に指導ができますし、相手も素直に話を聞くことができます。

### 小林式

#### 自律神経ストレッチ

### 上半身の疲れをとる ひじ揺らし

肩関節周りの筋肉を伸縮させ、血流を良くするストレッチ。肩凝りや上半身のだるさの改善に効果的です。



1 右手を曲げ、手のひらを顔の方向に向け、左手のひら中央に右ひじを置き、左手で軽くつかむ。

ゆっくりした呼吸で

ひじは手のひらの真中におく



2 右肩と右腕の力を抜き、右ひじを軸に、右手を右回りに20回、左回りに20回グルグルと回す。  
\*反対側も同様に行う。

力を抜いて

グルグル

ひじを軸に

### 小林教授のお墨付き

## 免疫力アップレシピ!

## 噛む回数 & 唾液量アップで強い体をつくる!

重要 食事は腹7分目が理想です。

万能調味料

ぷちぷち食感のもち麦で噛む回数がアップ!  
もち麦の甘辛みそ

コレを使って



材料(作りやすい量)

- ★赤みそ…70g
- ★おろししょうが…20g
- ★砂糖…15g
- ★一味唐辛子…小さじ1/2
- もち麦…100g

〈保存期間について〉  
冷蔵庫で約1週間、  
冷凍庫で約1か月です。

作り方

- ジップ付きの密閉袋(Mサイズ以上)に★印を入れ、袋の上からよく揉んで混ぜておく。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、もち麦を入れて約20分茹でる。
- ざるに移して、ぬめりがなくなる程度に水でサッと洗い、水気をしっかり切る。
- ①の袋に③を入れて、袋ごとよく揉み、味をなじませたら完成。

肉や野菜、豆腐などにのせてもおいしくいただけます。

噛む回数と唾液量をアップさせる一品

### 根菜たっぷり 豚キムチスープ

寒い冬に



材料(2人分)

- えのきたけ…1袋
- ごぼう…50g
- れんこん…50g
- 豚こま肉…80g
- ごま油…小さじ1
- もち麦の甘辛みそ…60g
- キムチ…100g
- 水…300cc
- 万能ねぎ…適量

作り方

- えのきたけは石づきを除去、半分に切り、大きめにほぐす。
- ごぼうは洗ってから、皮付きのまま8mm幅の斜め切りにして、5分ほど水に放ち、ザルに上げておく。
- れんこんはピーラーで皮をむき、8mm幅のいちよう切りにして水で洗う。
- 豚こま肉は一口大に切っておく。
- 鍋にごま油を入れて弱火で熱し、④を炒めてから、①～③と水を入れひと煮立ちさせ、5分ほど煮込む。
- キムチともち麦の甘辛みそを加えて約3分煮込み、万能ねぎを散らして完成。

🎁 P26プレゼントクイズの正解者の中から抽選で1名様にレシピにちなんだ景品をプレゼント!