

からだ喜ぶ！

おいしい話

02

梅雨になると気圧の変化により頭痛や神経痛がひどくなる方がおられるように、実は「気圧性歯痛」といって歯痛を感じる方もおられます。「気圧のせい」と放置せず、これを機にぜひ治療をしましょう。なぜなら、歯の健康は認知症にも関係するからです。その理由を中田先生に教えていただきました。噛み応えのあるおいしいレシピとともに役立ててください。

Vol.2

よく噛んで認知機能をアップ！

食物の消化・吸収を助けるために、よく噛むこと(咀嚼)が大事であるのは、誰もが知っていることでしょう。それだけでなく、実は、咀嚼は認知症とも密接な関係があるのです。

最近の研究では「よく噛むことが脳を活発にさせる」ことがわかってきました。奈良女子大学と自然科学研究機構・生理学研究所(愛知県岡崎市)は脳波を使った実験を行い、「ガムを噛むと集中力が増し、リラックス効果がある」といわれてきたことを科学的に証明しました。この研究で着目したのは、ヒトの認知機能を反映しているとされる特殊な脳波「P300成分」です。P300成分は、聴覚などの感覚刺激が与えられてから約300ミリ秒(0.3秒)後に出現する反応で、加齢や認知症などによって反応が小さくなったり、遅くなったりすることが知られています。咀嚼とそれ以外の行為を行い、P300成分の反応を見る実験を行った結果、5分間の咀嚼でも認知機能が高まることが示されました。しっかり噛むには、残存歯数も重要。虫歯予防や歯周病予防だけでなく、認知症予防のためにもしっかり歯磨きをしましょう。



中田 大貴先生

奈良女子大学
研究院工学系 教授



噛むほどジュワリ！旨みがあふれる 彩りイタリアン南蛮



「噛み応え」というと「硬いもの」を想像しがちですが、それだけではありません。鶏肉は噛み応えがある食材ですが、食物繊維の豊富な野菜とともに大き目にカットすることでより咀嚼回数を増やすことができます。普段のメニューも切り方や調理法にひと工夫することで、無理なく咀嚼回数を増やしましょう。

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大)	400g程度
パプリカ(一口大)	1個
ピーマン(一口大)	1個
なす(輪切り)	2本
片栗粉	大さじ4
オリーブ油	大さじ4
塩・こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
南蛮酢	
★酢	大さじ4
★醤油	大さじ4
★砂糖	大さじ4

作り方

〈準備〉 ★南蛮酢を合わせておく

1. カットした鶏に、塩・こしょう、ガーリックパウダーをふり、片栗粉もまぶす
2. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、処理した鶏肉をこんがり焼き、南蛮酢に入れていく
3. 鶏→野菜を入れて焼き(油は足さない)、南蛮酢に入れて味を染み込ませる
4. お皿に、鶏→パプリカ→鶏→なす→パプリカ→鶏→なす→鶏・・・と、綺麗に並べる