

よく噛んでメタボ対策

国立国際医療センター戸山病院
田中 寛

訪問先への手持ちは、せんべいと決めている。理由は、自宅（草加）近くに手焼きを自慢した店舗が複数あり、香ばしく焼き上がったその品が、思い過ごししかも知れないが先方様に喜ばれていると信じているからである。

煎餅の起源は今からおよそ1,200年前まで遡り、真言宗の開祖である空海（弘法大師）が中国から持ち帰ったとされている。江戸末期までの製法は、小麦粉に砂糖を混ぜた「瓦せんべい」のような甘いタイプが主流であったが、その後、うるち米を原料とする「塩せんべい」が作られるようになり、徐々に庶民の間で人気を博したと伝えられている。

江戸時代後期の草加は、日光街道の宿場町として栄え、俳聖松尾芭蕉も奥州へ向かう旅の初日に足を進めた地（初日の宿泊地は春日部）として、奥の細道にも記されている。その草加地区にせんべいが地場産業として急速に発展した背景には、稲作が盛んだったことや宿場町のため多くの旅人でにぎわったこと、また、江戸と隣接しており、いち早く江戸の食文化の影響を受けたことなどが考えられる。

現在、米菓に使用される米は「うるち米」と「もち米」があるが、うるち米に含まれるデンプンがアミロースとアミロペクチンからなるのに対し、もち米のデンプンはアミロペクチンだけで構成されている。特性としては、アミロース含有量が多いほど、炊飯時の粘りは少なく硬い傾向にあり、もち米はアミロースを含まないため炊飯すると粘りすぎてしまうので、慶事などに使用される赤飯などは蒸籠（せいろ）で蒸して調理される。

全国にはいろいろなせんべいが存在し、もち米を

原料とする「かきもち」「あられ」「柿の種」に対して、小麦粉を原料とする「南部せんべい」「鉱泉せんべい」、またうるち米から製造される「草加せんべい」などがある。

さて、せんべいの歴史、成分はいずれにしても、美味しくいただくためには、丈夫な歯や噛み砕く顎の力も必要となるが、「1回の食事中に噛む回数」に関する興味深い調査結果があるので紹介したい。

戦前における1人1食あたりの食事時間は、平均22分で1,420回噛んでいたが、現代人では平均11分の食事時間に620回しか噛んでいなかった。という結果である。つまり、個人差はあるものの、現代人は噛む回数が極端に減っていることがうかがえる。

噛むことの重要性は、以前からいわれていることではあるが、一般的には普段の食事で食べ過ぎには多少なりとも注意するが、噛む回数まで意識したことはない。

食事の際、時間をかけてよく噛む（1度口に含んだら30回程度）ことにより、食欲が抑制されることや満腹感が得られやすいため、食べ過ぎ・まとめ食いを防止するなどが期待されている。

また、よく噛むためには、早食いを慎み、料理を口に含みモグモグしている間は、「箸を置く」ことも忘れてはならないポイントのひとつである。

昨年4月より、新しい検診制度（特定健康診査・特定保健指導）がスタートして約1カ年が経過したが、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）および予備軍の方々は、偏った食生活・運動不足・過度な飲酒などの改善と併せて「よく噛んで食事をする」を加えてみてはいかがでしょうか。