「よく噛んで」にはワケがある

知っているようで知らない、噛むことの話



子どもの頃、給食の時間などに「よく噛んで食べましょう」と言われた記憶があります。

でも大人になった今、気づくとあっという間に食べ終わっていることも。そこそこ時間をかけて作ったのに、食べる時間はあっという間。「もう終わり？」と自分でも思います（笑）。

そもそも、よく噛むと何がいいのでしょう？

今回は、あらためて噛むことについて調べてみました。



噛むと、唾液が出る

食べ物を噛むと、その刺激で唾液が出てきます。

唾液には、食べ物をまとめて飲み込みやすくしたり、口の中をうるおしたりする働きがあります。

さらに、唾液には食べ物に含まれるデンプンの消化を助ける酵素も含まれています。

つまり、よく噛むことは、食べ物を細かくするだけではないのです。

消化のスタートは口から

食べ物の消化は、胃に入ってから始まるイメージがありますが、実は口の中ですでに始まっています。

よく噛んで食べ物を細かくすると、唾液と混ざりやすくなります。唾液に含まれる消化酵素がデンプンを分解し始めるため、口の中は「消化のスタート地点」でもあるんです。

以前、スポーツ時の補給食「ライイスピュレ」の商品開発に携わったとき、「運動中でも、噛んで食べることが消化の助けになる」という話を聞いたことがあります。

食べ物を細かくし、唾液とよく混ぜる。あらためて、噛むことも消化の大切な一歩なんだなと感じました。

ゆっくり食べると…

よく噛んで食べると、自然と食事のペースもゆっくりになります。

丼ものや麺類など、一皿で食べやすいものは、つい食べるペースも速くなりがち。そんなときは、意識して噛むだけでも、食事のスピードを落とすきっかけになります。

また、満腹感が出てくるまでには少し時間がかかるため、早く食べると「お腹いっぱい」と感じる前に食べ終わってしまうことも…。

よく噛んでゆっくり食べることは、満腹感を感じやすくし、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。

味や香りを感じやすい



また、よく噛むと、食べ物が細かくなり、唾液と混ざることで、味や香りを感じやすくなります。

同じものでも、急いで飲み込むより、ゆっくり噛んだ方が「甘い」「香ばしい」など、いろいろな味わいに気づきやすくなります。

せっかくおいしいものを食べるなら、あっという間に飲み込んでしまうのは、少しもったいない（笑）。

よく噛むことは、食べ物のおいしさを引き出す時間でもあります。

あごや口まわりの筋肉

食べ物を噛むときは、あごだけでなく、頬や舌など口のまわりの筋肉も使っています。

毎日の食事でしっかり噛むことは、こうした筋肉を動かす機会にもなります。

普段あまり意識しませんが、「噛む」って思っている以上に、口全体を使っています。

噛むことって、思っていたよりいろいろな働きがあるんですね。

せっかくの食事、あわてず味わう時間も楽しみたいものです。

秋は、おいしいものがたくさん出てくる季節です。

好きなものを楽しみつつ、毎日の食事はバランスも大切にしたいですね。

「今日は野菜がちょっと少なかったかも」と感じる日は、ミナト式くわ青汁をプラス。無理なく続けられる形で、上手に取り入れてみてください。

あたまの中

金木犀の香りがすると、なぜか幼い頃を思い出します。

幼稚園バスに乗って登園していた頃のこと。細かな出来事はもうあまり覚えていないのに、ふわっと漂ってくるあの香りだけは今でも鮮明です。

少し切なくて、どこか不安だった気持ちや、当時の空気までよみがえって、一瞬であの頃にワープしたような感覚になります。

普段は思い出すこともないのに、香りひとつで、ここまで鮮明に記憶が戻ってくるのが不思議です。

この香りから昔の記憶がよみがえることを「プルースト効果」と呼ぶそうですね。

…ただ、金木犀の香りをかぐと、なぜかトイレも思い出しちゃうんですよね、そこは別に連れてこなくていいのに（笑）。

店長　水谷りえ

ミナト式新聞（しきしんぶん）

Vol. 56
☆発行日☆
2026年10月号
☆発　行☆
ミナトヘルスフーズ

《お問い合わせ》
【お電話】
050-6868-9361
9:00 ~ 17:00
（土日祝日を除く）
【メール】
info@minatoshiki.com

QRコードからお問い合わせ▼

LINEの友達追加はこちらから
@312usvee
▼

新発売

毎日のお散歩を
いつまでも楽しく。

ミナトヘルスフーズから、犬・猫用サプリメント
「おさんぽグルコサミン」が新発売 となりました！



犬・猫用健康補助食品
内容量 15g（250 mg ×60 粒）

うれしいお便りが届きました

先月号でご紹介した「おさんぽグルコサミン」。

その後、実際にお試しいただいているワンちゃんの
お写真をお送りいただきました！

こうして食べてくれている様子を見られるのは、
やっぱりうれしいものですね。



飼い主さまから、みんなで「おさんぽグルコサミン」
を食べている様子をお送りいただきました。

袋を見ると集まってきてくれるそうで、その様子を
見ているだけでうれしくなります。

真ん中の徳さんが、上手に袋をくわえてくれている
姿にも思わず笑顔になりました♪



環さん（5 歳）

環さんは、ペロッと
食べるタイプですね。
ピンクの舌が
キュンとします♪



徳さん（3 歳）

パクっと！
元気な性格がちらっと
見えてたまりません♥



梵さん（13 歳）

今も現役で訓練競技会に
参加しているそうです！
アクティブシニア！

愛犬おさんぽグルコサミン＼新発売／　レバー風味｜60 粒｜1,480 円（税込）

毎日の健康を考えた５つの関節サポート成分

❶ グルコサミン 軟骨
❷ コンドロイチン 軟骨
❸ ヒアルロン酸 関節
❹ コラーゲン 軟骨 腱
❺ ＭＳＭ 軟骨 皮膚

さらに キノコ由来の素材
メシマコブ菌糸体も配合



いつものごはんに
混ぜても与えられます

そのままでも
食べやすい
レバー風味

毎日のお散歩を
いつまでも楽しく。

詳しくはこちら→