

食欲の秋 楽しく食べるための 咀嚼と嚥下

食べることは、身体のために、心のためにも、欠かせないもの。何を、どう食べるか。

以前より、ダイエット法のひとつとして、数多く噛むことが挙げられています。嚥回数を増やし、時間をかけて食事をすれば、脳の満腹中枢が刺激され、食

べ過ぎを防げるという考え方です。

「嚥回数が少ない人は、肥満の傾向にある」とが調査でわかっています。民間企業と共同開発した咀嚼回数計を使い、おにぎりの1個(100g)の咀嚼回数を計測。咀嚼回数とBMIの関係を見ていくと、嚥回数

が少ない人はBMIが高い、つまり肥満傾向にあるので

す。脳の満腹中枢が関係しているかまではわかりませんが、早食いの人は大食いになるというのでは、別で

行われたさまざまな研究によって、明らかになった

「あります」

嚥む能力が低いと、男性はメタボになるリスクが高まる

という点を考えていく必要があります。意外かもしれ

ませんが、噛めていないことに気づいていない人は多いのだそうです。

嚥下機能の低下と誤嚥の関係

嚥む力も大切ですが、実は舌を震えさせないというこ

とも重要です。

「喉には、空気を送る気管と、食べものや飲みものを送る食道が平面交差をしています。これはなかなか危

険な構造。安全な呼吸と嚥下のために、奥に器用に開

閉を切り替えています。呼吸をするときは、食道が開

じ、空気を気管へ送ります。そして嚥下のときは、食

べものが入らないよう気管が閉じ、食道が開きます。

実はこの食道が開いている時間はたった0.8秒。この

わずかな時間で安全に飲み込まなくてはなりません」

だからこそ飲食物を喉へ送り込むタイムングが重要

です。

「食道が開いている0.8秒に間に合えなければ、呼吸

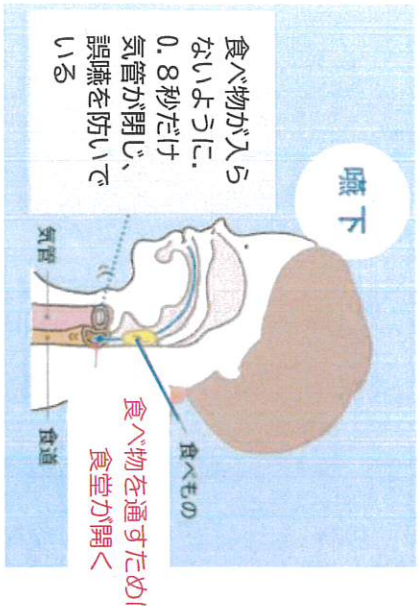
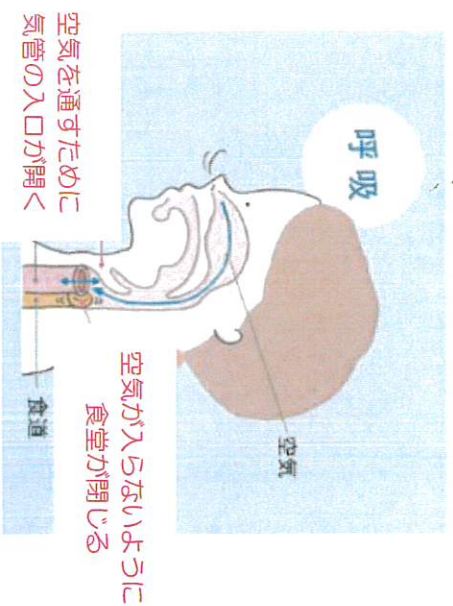
のために気管が開き、そこから飲食物が入ってしまいま

す。これが誤嚥です。舌は食道が開く短い時間にタイ

ミングを合わせるという、とても重要な役割を担って

います。舌の力が弱まればそのタイミングにズレが出

て、誤嚥や窒息が起ってしまうわけです」



オーラルケア

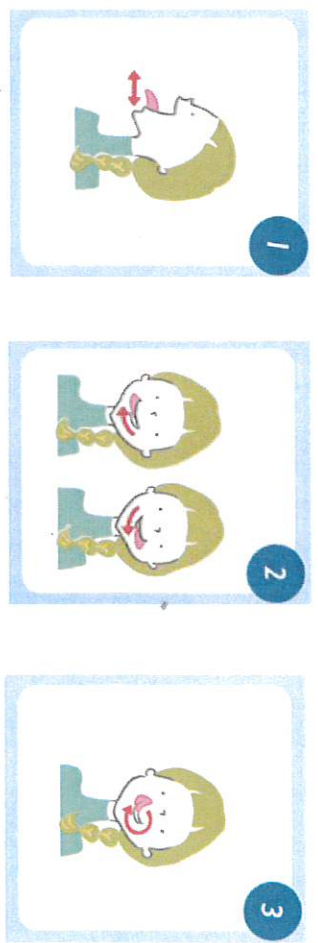
かたい物が食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、飲み込みづらく感じたり…
加齢に伴うお口の衰えが、
栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす
現象や、その過程のことを言います。
お口の健康は、体と心の健康にまでつながっているのです



「発声」からセルフチェックできる
アプリがあります。
あなたの口腔がどんな状態にあるかを
確認してみましょう

▲毎日/バタカラ [sunstar]

嚥下機能の維持に！今日から始められる体操



- 1 舌を思いっきり前に出してひっこめる
- 2 舌を片方の口角につける・反対側も
- 3 舌で唇の周りをぐるりと回す

ロート製薬 fufufu より

筋トレ前後の食事

筋トレ前は糖質も摂取！

筋トレ前の食事は「タンパク質 + 糖質」が基本になります。

タンパク質の摂取には、筋トレ中に血中アミノ酸濃度が低下することを抑え、筋肉の分解を抑制する効果があります。

筋トレ中にエネルギー源のグリコーゲン(糖質)が不足すると筋トレの強度が上がらないため、糖質の摂取も不可欠です。

糖質の摂取量はご飯1膳分程度(50〜70g)が目安になります。食べるタイミングは、消化吸収にかかる時間を考慮し、筋トレの2〜3時間前にとるようにしましょう。

満腹感を感じたまま筋トレを行うと消化器官に血液が集まり、代謝反応が下がるので注意してください

筋トレ前の食事ポイント

1 筋トレ開始2〜3時間前にタンパク質を摂る

筋トレ前にタンパク質を摂り筋トレ中の筋肉の分解を抑える。摂取量は20gが目安です。筋トレ開始まで2〜3時間おればある程度消化吸収できます

2 エネルギー源の糖質も摂る

筋トレ前にエネルギー源の糖質もしっかり摂りましょう。摂取量は筋トレの量や時間の長さに応じて変わりますが大体、50〜70gをひとつの目安にしましょう

3 脂質の摂取量を減らす

脂質はタンパク質や糖質より消化吸収に時間がかかるため、筋トレ前に脂質を摂りすぎると消化器官に血液が集中し、筋トレ中の代謝反応を低下させるリスクになります

筋トレ後はタンパク質多め

筋トレ直後の食事も「タンパク質 + 糖質」が基本になります。

筋トレ終了直後は筋タンパク質合成の反応がピークに達し、ピーク後も筋トレ終了から3時間近くは合成反応がかなり活発なレベルにあります。

この時間帯に合成材料となるタンパク質を多く取り込みましょう。

筋トレ後の糖質摂取は、インスリンの分泌を促し、筋タンパク質合成の反応をたかめます

さらに筋トレで消費された筋グリコーゲンの回復を促し、筋肉の分解を抑制する効果があります

筋トレ後の食事ポイント

1 筋トレ終了後1時間以内に食事を摂る

筋トレ直後は筋タンパク質合成の反応が活発となっているため、筋トレの後半や終了直後にプロテインでタンパク質を摂取した後、1時間以内に食事ですらにタンパク質を摂ることが理想になります。このタイミングで昼食か夕食を取ると良いです。

2 タンパク質をサブリメントと食事で計30〜40g摂る

筋トレ終了直後と筋トレ後の食事で計30〜40gのタンパク質摂取を目安にします。筋タンパク質合成の反応が活発な筋トレ直後のコールドダウンタイムは、筋肉の材料となるタンパク質をやや多めに取り込みことを意識しましょう。

3 糖質も摂る

筋トレ終了後に糖質を摂ると同化ホルモンであるインスリンが分泌され、筋タンパク質合成の反応が高まります。筋トレ終了から1時間以内を目安に糖質を摂れば筋トレで消費された筋グリコーゲンも素早く回復できます。

筋肉の分解を抑制する

筋トレ中のアミノ酸摂取にも、血中アミノ酸濃度の低下を抑え、筋肉の分解を抑制する目的があります。

1時間程度のトレーニングなら筋トレ前の食事だけで問題はありません。

2時間以上行う場合は、消化吸収に速いアミノ酸サプリメントの摂取が有効です。

特に必須アミノ酸の中でも、筋肉のエネルギー源として激しく消費されるBCAAを摂ると良いです。

BCAAは肝臓を素通りして筋肉に代謝されるため、摂取しても代謝活動を行っている肝臓に過度な負担を与えませ

ん。また、BCAAの摂取により筋肉の分解を抑えた状態でも筋タンパク質を摂る

ことによって、合成反応がより高まりやすくなる効果も期待できます