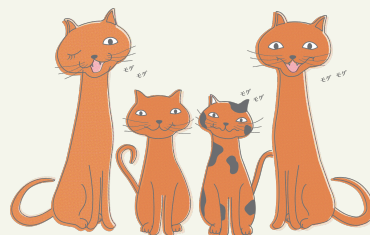
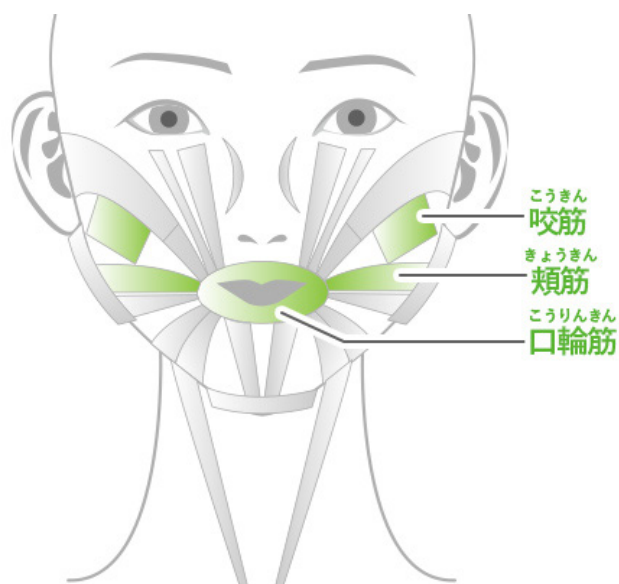


モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

表情筋が鍛えられて、
笑顔美人に！



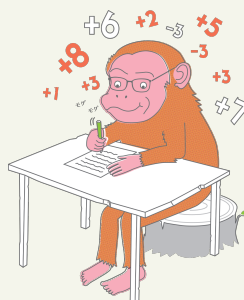
顔にはなんと30種類以上の筋肉があり、食べ物を噛むときや話すときはもちろん、表情をつくる時にも使われています。なかでも、ものを噛むときに使う「咬筋(こうきん)」はとても大切！ 口の周りの「口輪筋(こうりんきん)」や「頬筋(きょうきん)」などに刺激を与えて鍛えることがわかっています。つまり、しっかり噛むことでアゴや頬のたるみを防ぎ、口角がしっかり上がったステキな笑顔をキープできる！ 表情筋トレーニングの一つとして、噛むことはとても有効です。



参考：<https://kamukoto.jp/beauty/587>

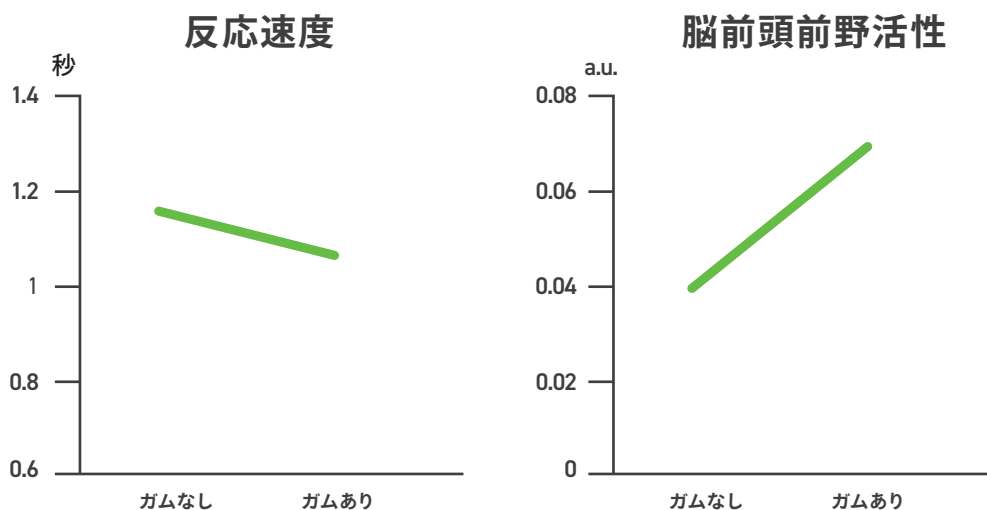
モグ活でいいこといっぱい! ガムを噛む、という健康法。

ガムを噛むと 集中力がアップ!



健康な男女13名を対象に、ガムを噛んでいるときと噛んでいないときでは、脳の認知機能にどんな違いがあるのかを調べました。色のついた文字を見せ、文字の色と色名が同じときはenterキー、異なるときはspaceキーを押すよう指示。キーを押すまでのスピードと正解率を測りました。すると、ガムを噛んだときのほうがスピードが速く、正解率も高いことがわかりました。また、脳の前頭前野を活性化することも確認されています。

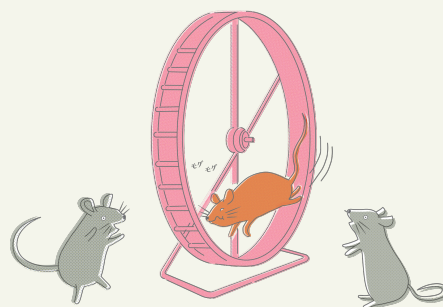
ガムを噛むことで集中力が上がり、こうした結果につながったと考えられます。



Yoshika K et al. Effects of gum chewing on performance on the stroop color and word test in young adults. International Journal of Sports.13(1):80-89,2020

モグ活でいいこといっぱい! ガムを噛む、という健康法。

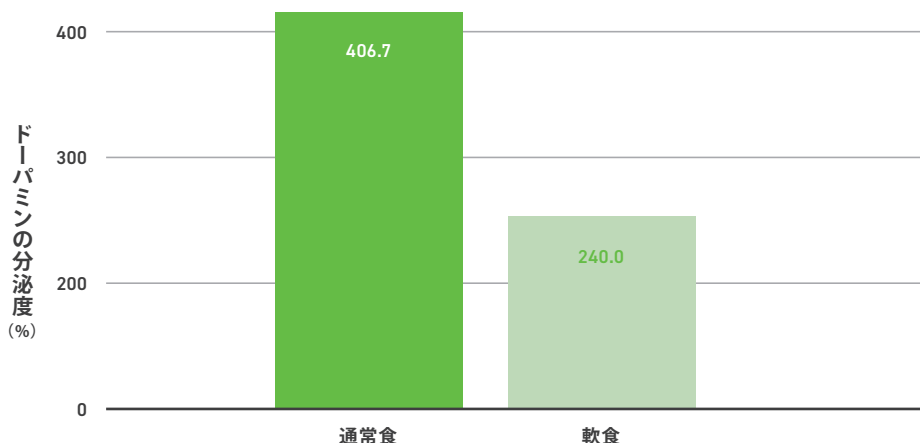
しっかり噛むと
ドーパミンが出る



通常のエサを与えたマウスとやわらかいエサを与えたマウス、それぞれの脳の海馬から出るドーパミン(やる気と達成感を強化するホルモン)の分泌度を測定。すると、通常のエサを食べていたマウスのほうがドーパミンの分泌度が高い、という結果が出ました。

“しっかり噛む”を習慣にすることで脳が活性化し、よりイキイキと意欲的に、満ち足りた気持ちで毎日を送ることができる。この実験はそのことを示しています。

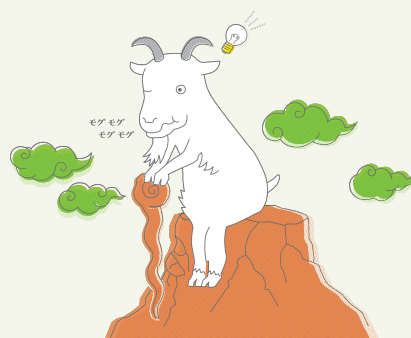
食事のかたさによるドーパミン分泌量の違い



参考: 小野塚貴「噛めば脳が若返る」PHPサイエンス・ワールド新書

モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

噛むことで、
脳が刺激される！

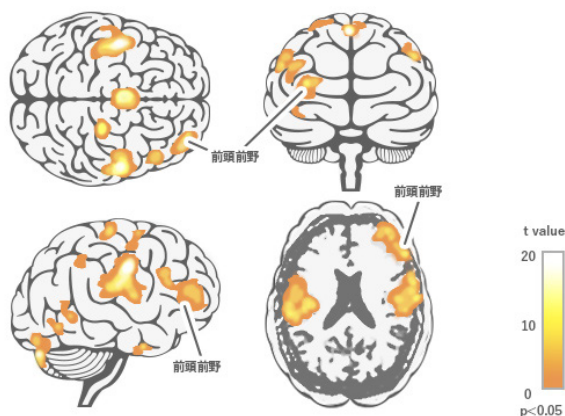


脳の中でも「前頭前野」は、考える・記憶する・感情をコントロールする・アイデアを出す・判断をするなどの大切な働きをしている場所。「噛むことの刺激によってどんな変化があるか」をガムを使って

調べたところ、高齢者では特に活性化することがわかりました。

新しいアイデアを思いついてワクワクしたり、キレのある判断ができたり。いくつになっても若々しい脳をキープするために、“よく噛む”習慣は効果がありそうです。

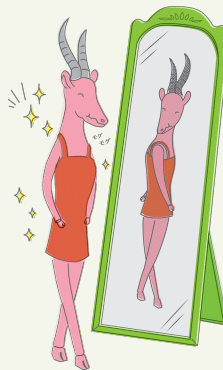
ガムを噛むと前頭前野が活性



Age-related Changes in Brain Regional Activity during Chewing: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study
Onozuka M, Fujita M, Watanabe K, Hirano Y, Niwa M, Nishiyama K, Saito SJ Dent Res,82:657-660,2003.

モグ活でいいこといっぱい! ガムを噛む、という健康法。

ガムを噛むと
エネルギー
消費量がアップ!



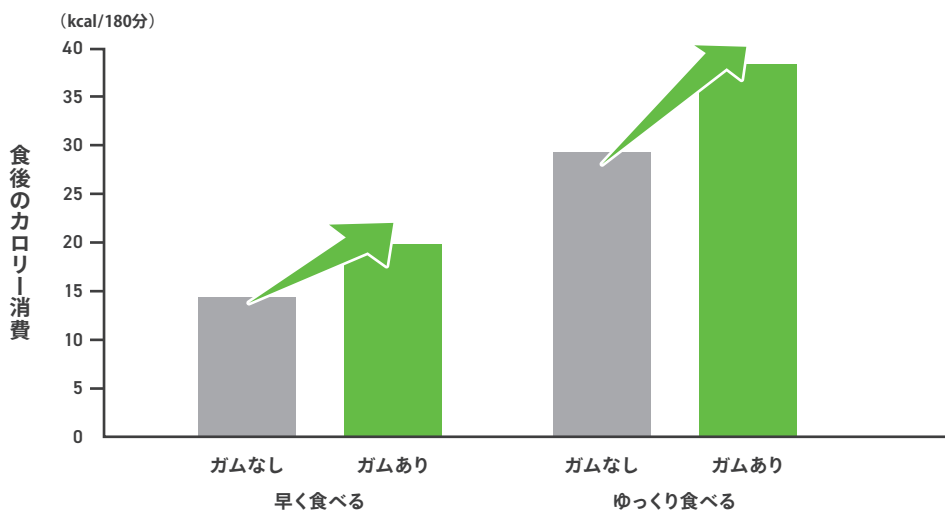
12人の健康な男性を対象に試験を行ない、食後にガムを噛むことでカロリー消費にどんな影響があるのかを調べました。

すると、食事を早く食べた場合もゆっくり食べた場合も、食後に15分間ガムを噛んだときは、カロリー消費がアップ。ガムを噛むことで体の熱産生が高まり、カロリー消費が増加すると考えられます。

また、「食前にガムを噛むことで体重が減る」という研究データもあります。

つまり食前でも食後でも、ガムは有効だということ！ ダイエットの強い味方になってくれそうです。

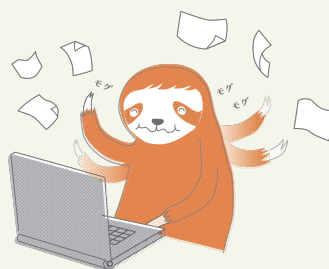
食後のカロリー消費がアップ



出典: Effect of postprandial gum chewing on diet-induced thermogenesis.
Obesity Biology and Integrated Physiology(2016)24,878-885

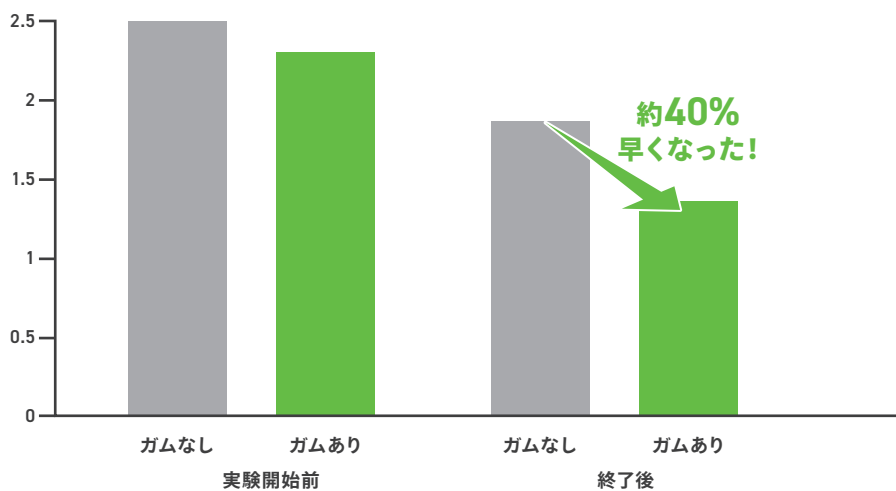
モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

ガムを噛むと、
仕事の効率がアップ！



仕事をしている男女126名を対象とした試験。62名は仕事中にガムを噛み、64名はガムを噛まずに通常どおり仕事をしました。その後、仕事の進み具合に関するアンケートを行なって結果を分析したところ、仕事中にガムを噛んでいた人たちは「仕事が遅れる度合い」が40%減少！
つまり、仕事の効率が大幅にアップすることがわかりました。

仕事の遅れ



Chewing Gum: Cognitive Performance, Mood, Well-Being, and Associated Physiology
Andrew P. Allen and Andrew P. Smith BioMed Research International 2015より引用し、一部改変

モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

ガムを噛むと、
脳と体の反応が
スピーディーに！

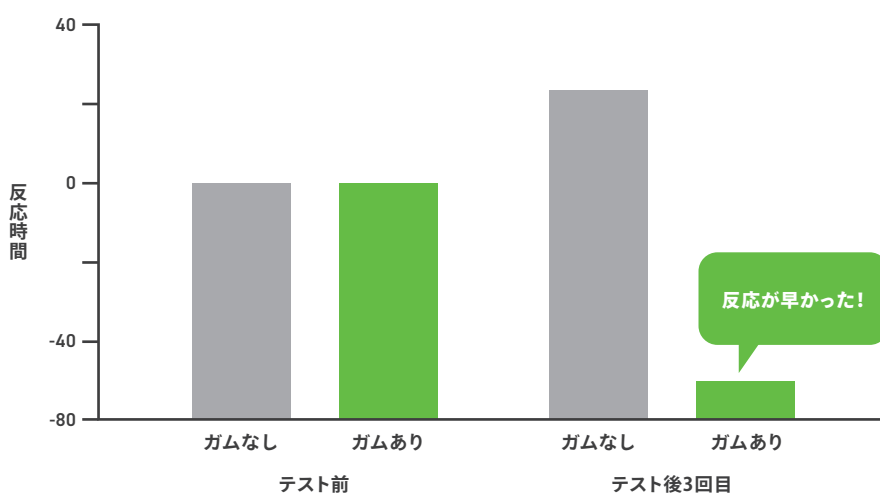


噛むことは認知や運動能力にどんな影響を与えるかを調べた試験。被験者に5分間ガムを噛んでもらった後にある音を聞かせ、脳波が出現するまでの時間（認知時間）を測りました。

また、音を聞いてから右手の人差し指でボタンを押すまでの時間（反応時間）も計測。すると、ガムを噛んだ後は何も噛まなかったときより認知時間が早く、体の反応も早くなることがわかりました。飛んできた球を捉えて打つ、パスを絶妙のタイミングでキャッチするなど。

スポーツの様々な面で「噛むこと」は効果があるといえます。

体の反応速度の違い



Kiwako Sakamoto, Hiroki Nakata, Ryusuke Kakigi
The effect of mastication on human cognitive processing: A study using event-related potentials.
Clinical Neurophysiology Volume 120, Issue 1, January 2009, Pages 41-50

モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

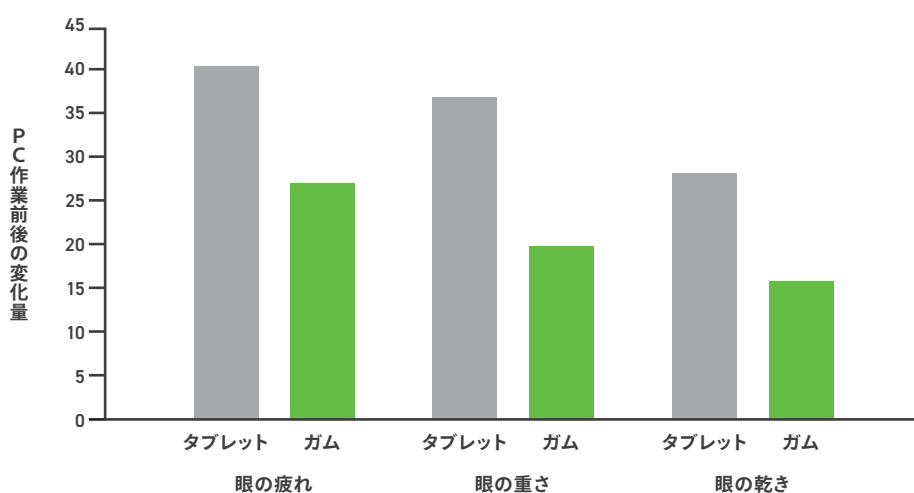
ガムを噛むと 目の疲れが軽減



「スマホやPCの作業で目が疲れている」と感じている20～40代の男女11名を対象とした試験。
PCでの作業中にガムとタブレットをそれぞれ摂取してもらったところ、ガムを噛むことで目の
疲れや重さ、乾きを抑えられることがわかりました。

ガムを噛むことで目の血流が増加し、それが各症状に影響を与えた可能性があると考えられて
います。

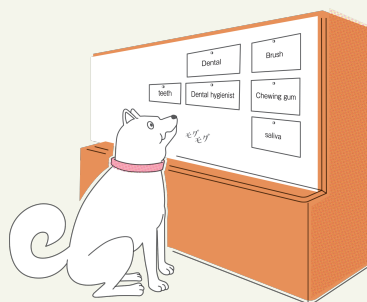
眼疲労の変化



眼の疲れの自覚症状の変化量について
日本咀嚼学会雑誌 29(2) 58-64, 2019.

モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

ガムを噛むと 記憶力がアップ！

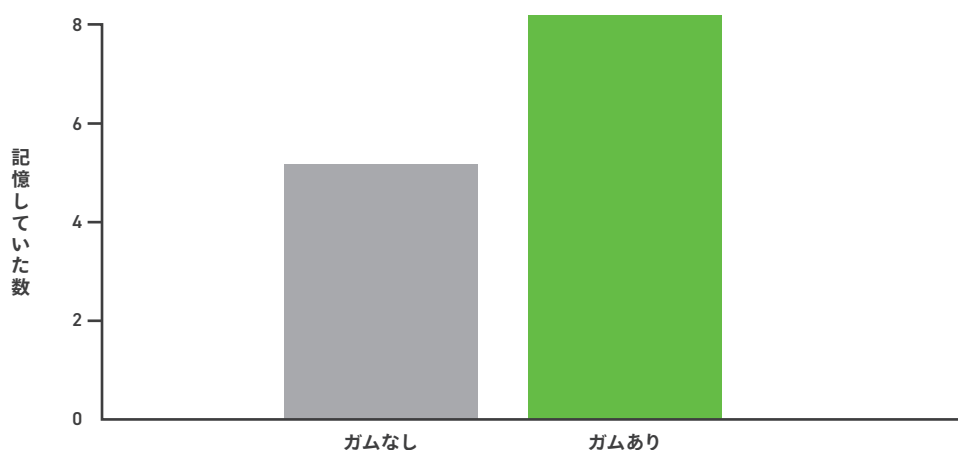


80名の大学生を「ガムを噛む群」「噛まない群」に分け、30個の単語や数字の並びなどをおぼえてもらい、どれだけ記憶できているかを調べました。

その結果、ガムを噛んでいる学生たちは、噛んだ後15～20分で記憶力が向上していることが確認されました。

ガムを噛みながらのテスト勉強は、眠気をさます以外にも大きな効果があるといえます。

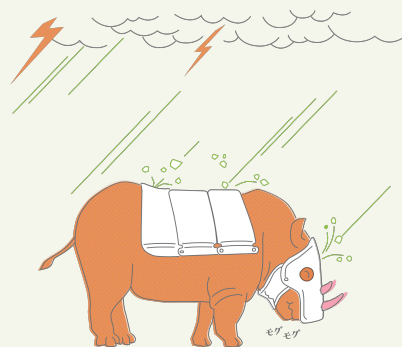
記憶数の違い



Serge V.OnyprTimothy L.CarrJohn S.FarrarBrittney R.Floyd Appetite.2011 Oct;57(2):321-8.

モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

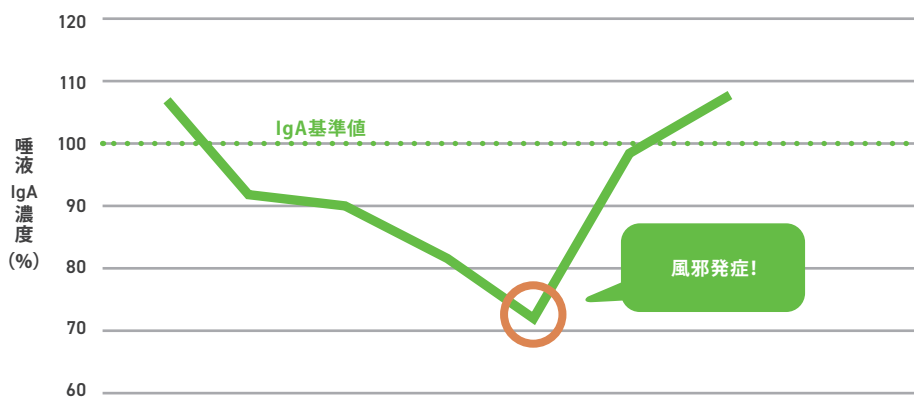
噛むことが、
感染症予防に!?



私たちの口の中をうるおしている、唾液。その中にはIgAと呼ばれる抗菌・免疫物質も含まれていて、体内に入ろうとする細菌やウイルスと戦ってくれています。そして「唾液の量が多ければ多いほどIgAも多い」のだそう。つまり健康であるためには、口の乾燥を防ぐことがとても重要なのです。口のうるおいをアップさせるのに効果的な方法は、次の4つ。①水分をよく摂る ②抗酸化食品を多く摂る ③唾液腺をマッサージする ④よく噛む

とくに「よく噛む」は直接唾液腺を刺激できて効率的。食材を大きめに切って食べる、日常的にガムを噛むなど、誰でも気軽に取り組めるのが魅力です。

唾液中のIgAが減ると風邪を引きやすくなる！



参考：「nico」2018年5月、クインテッセンス出版