

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！

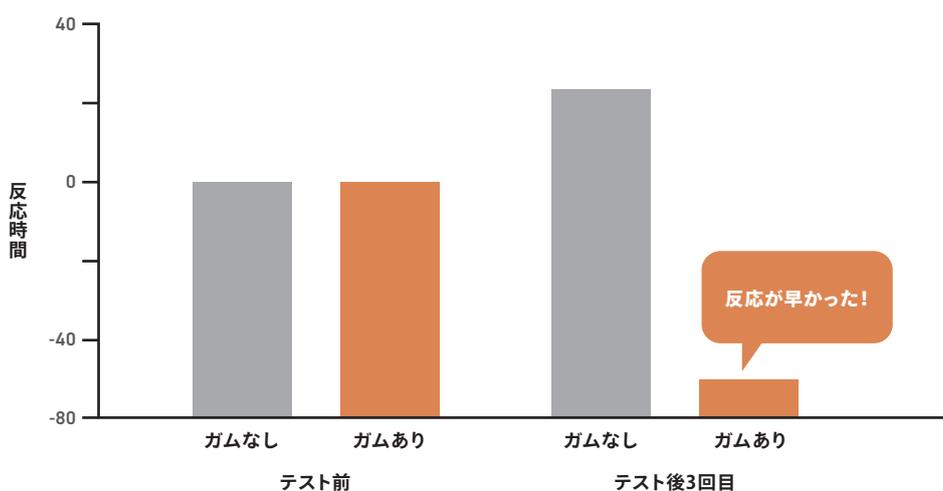


噛むことは認知や運動能力にどんな影響を与えるかを調べた試験。被験者に5分間ガムを噛んでもらった後にある音を聞かせ、脳波が出現するまでの時間（認知時間）を測りました。

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