

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。

なんで栄養新聞で唾液なの？実は味を感じるのには唾液が必要不可欠！消化にも唾液は必要！つまり美味しくご飯を食べるには唾液をいっぱい出すことが重要なんです！今回はそんな唾液の増やし方です。

## 唾液を増やそう！

唾液を増やす方法はいくつもあります。しっかり回数を噛んで食事することやマッサージ、味による刺激などです。今回は今すぐにできる「噛む回数」について。

### ☆1口目は50回



基本的に1口30～50回噛んでから飲み込んでほしいのですが、毎回数えているわけにもいきません。ですのでまずは1口目！最初に50回しっかり噛むと後から唾液も出てきやすくなります。

### ☆和食を食べる



パンも麺もあまり噛めずに、噛まずに飲み込む食べ物です。パンに至っては大切な唾液を吸ってしまいます。和食ならしっかり回数を噛めるバランスの良いお食事ができます！

### ☆昆布だしでリハビリする



じつは酸っぱいものよりも「だし」の方が唾液をより長くより多く出してくれます！！  
昆布だしを口に含んで唾液が出てくるのを感じる方法で、1日10回は行いましょう！

### 唾液の役割ってなあに？

唾液の機能①洗浄

②粘膜の保護

③歯の再石灰化

④抗菌

⑤免疫

⑥中性に戻す

⑦味物質の伝達



### 簡単らくちん♪昆布だしの取り方

材料

①昆布 10g

②水 1000ml

基本的に昆布はお水の1%程です。

(ちなみにかつお節の場合は2%です。)



作り方

①昆布の表面の埃などを硬く絞った布巾で拭きます。  
(白い粉はマンニトなどの昆布の成分です。)

②冷水筒などにお水と昆布を入れます。

③できれば一晩。早くても3時間寝かせておきます。

④昆布を取り出せば後味すっきりな昆布だしの完成です！  
濃厚なうま味を出したい場合は、30分水につけた後、沸騰直前まで(約10分)火にかければOK！