



# 調理場だより

# 6月

令和7年度  
白鷹町学校給食共同調理

## 6月4日～10日は【歯と口の健康週間】



「かむ」ことについて、いろいろな研究がされています。  
その中で、学習と運動についての研究を2つご紹介します。

### ★「噛む」ことと「ワーキングメモリ」の関係★

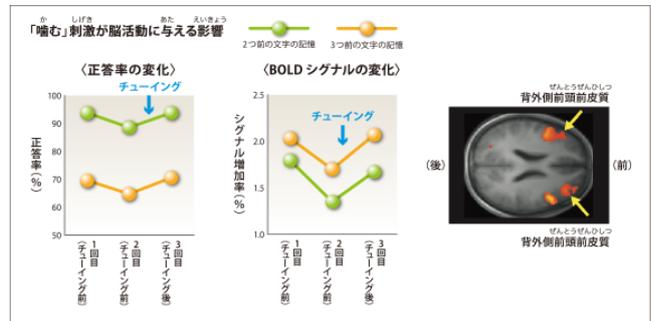
勉強を長時間続けると、集中力がなくなり作業効率が落ちてきます。その原因のひとつが「ワーキングメモリ」の低下です。ワーキングメモリとは、例えば会話するときに相手の言葉を聞いて理解しながら受け答えをするときや、料理の手順を考えて調理するとき、スポーツでも相手の動きを予測し自分の行動を考えるときにワーキングメモリが必要になります。

図①

そんなとき、ガムなどを噛むことで「ワーキングメモリ」の回復に効果があるという研究結果があります。  
集中力、注意力、応答速度がアップし、「噛む」ことで学習効率の低下をV字回復することがわかりました。

参考：噛むこと研究室

出典：放射線医学研究所小島研究室  
小野塚實教授



\*チューイング：ガムを噛み続ける行為

出典：Hirano Y et al, Neuroscience Letters 2008;436:189-92

### ★筋力の伝達、バランス感覚、体のキレは★ ☆「噛むこと」から始まる☆

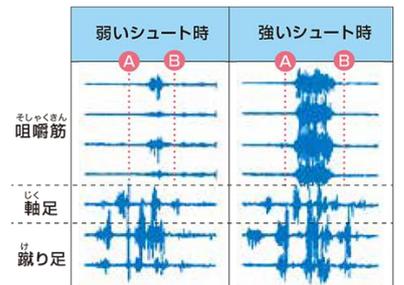
スポーツにおいて強い動作を行うタイミングで「咀嚼筋」も動いていることがわかりました。右図でぐっと噛みしめていることがわかります。

あらゆるスポーツをするとき、安定した下半身、姿勢を保つことはとても重要です。私たちの身体は姿勢のバランスが崩れたときに、「抗重力筋」と呼ばれる筋肉が働き、姿勢を元に戻そうとします。

その「抗重力筋」のひとつが噛む時に使う「咀嚼筋」なのです。バランス能力と咀嚼筋には密接な関係があることが知られています。

監修：大川周二 明海大学歯学部教授  
武田友孝 東京歯科大学 口腔健康科学講座スポーツ歯学研究室准教授

図① サッカー(キック)のときの咀嚼筋活動 (被験者の筋電図波形の例)



A キックの瞬間 B 蹴り足を振り切った状態



### 5月の“おらほの食材”ありがとうございました

- (青焔豆) 高橋昭吉さん (アスパラガス) 橋本はつさん 小林いと子さん 樋口久美子さん
- (打ち豆) 高橋昭吉さん (きゅうり) 紺野農園さん (小松菜) ほっこり農園さん
- (ごぼう) 田中孝さん (筍水煮) 梅津たまさん (大豆) 佐竹健司さん (にら) 小野吉一さん
- (わらび) 佐藤弘さん (中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん (みそ) すずき味噌店