

日々の仕事に生かせる、食育・介護・栄養管理に役立つ  
『咀嚼』の基礎知識をまとめました。

# 咀嚼を そしゃくする

## 食育・介護・栄養管理に 役立つ咀嚼の基礎知識



ISBN 978-4-89605-324-1

● 山田 好秋 著 ● B5判・114ページ・オールカラー ● 定価 本体 2,700円+税

子どもの食育の問題や、高齢者の摂食・嚥下障害の問題、飽食の時代における栄養の問題等、社会の様々な問題に「咀嚼」がかかわっています。本書は歯科医師の著者が専門の口腔生理学に加え、栄養学・食品調理学・小児科学・高齢者医学等、多角的な角度から「咀嚼」を考察、解説したものです。

この一冊で教師、保育士、看護師、介護士、栄養士等、多くの方に咀嚼の基礎知識を身につけていただき、日々の仕事に生かしていただければ幸いです。

### 目 次

#### 1章 咀嚼とは？

1. はじめに
2. 咀嚼って何ですか？
3. 摂食の流れ
4. 口から食べることの重要性

#### 2章 咀嚼を支える体の仕組み

1. 顔と口
2. 咀嚼運動
3. 関連する機能

#### 3章 成長から加齢・老化への道

—吸啜から咀嚼へ、離乳食、発育期の咀嚼—

1. はじめに
2. 顔面の成長と加齢変化
3. のど（咽頭と喉頭）の仕組み
4. 食べる機能の発達と老化
5. 吸啜から咀嚼へ

#### 4章 食物、食品、食品の物性、調理

1. はじめに
2. 食物のおいしさ
3. 効率的な栄養摂取
4. 嚥下とこれに適した食塊の物性

#### 5章 栄養学的観点からみた「咀嚼」

1. はじめに
2. 人はなぜ食べるのか
3. 栄養素
4. 消化・吸収
5. おいしさと栄養

#### 6章 社会が期待する「咀嚼」の効用

1. はじめに
2. 脳の活性化
3. 適切な咀嚼回数
4. おわりに

一般財団法人 口腔保健協会