

# もりもと整体通信 Vol.1

「噛む」ことの驚異的な効果とは？  
「噛む」健康法のやり方ご紹介

# 噛むことがなぜ重要なのか？

会員の皆様こんにちは。

森本です。こちらの整体通信は会員の皆様が健康を取り戻すため、目標を達成するために健康知識をつけ、実践していただくという趣旨で会員様限定でご覧いただくことができます。

さて、今日の本題は「噛む」ことです。

噛むということはとても重要視されており、医師会、国も公式の場で噛むことの大切さを説いています。

あなたも子供の頃「よく噛んで食べなさい」と言われたことがないでしょうか？

では、具体的に人は噛めないとどうなるのでしょうか？

そうです。

死んでしまいます。

それほど重要なことなのに見逃されているのが「噛む」ことです。

# 噛むことがなぜ重要なのか？

噛むことが消化の第一歩だと皆さんもご存知かと思います。

しかし、噛めない場合、食物を食べられず、食べとしてもお腹を壊してしまいます。

噛むことが人の生命すらも左右する事実があるのです。

さらに**噛むことにより消化を助け、内臓の負担を軽減**してくれる作用があるのですが、実はこれが健康にとって、とてもとても重要になります。

詳しくは後述していきますが、今回ご紹介する方法はとてもシンプル簡単で誰にでも今日からできます。

そして、その効果は驚くべきものです。

ぜひあなた様だけでなく家族やお子様達と実践しお役立ててください。

森本貴士

# 噛むことの効果（日本咀嚼学会より）

- **ガン予防**—唾液中のペルオキシターゼの働きによる
- **脳の働きを活性化**—よく噛むことで、脳細胞の活動が活発化し脳の血流がよくなり、脳の機能を活性化する
- **ボケ防止**
- **肥満、高脂血症、糖尿病を予防し、治療効果を高める**—噛むという刺激は、満腹中枢に働き食事を食べる速さや量を調節することがわかっています。  
食べ始めて30分程度で脳の満腹中枢が作用し食欲を抑えます。ゆっくり時間をかけてよく噛んで食べることは食べ過ぎを防ぐ効果もあります。
- **むし歯、歯周病予防**—よく噛まないで、あごやあごの筋肉の発育に影響し、歯並びが悪くなります。歯並びが悪いとむし歯、歯肉炎、歯周病の原因になります。よく噛んで食べることで唾液が沢山出ると、唾液中の成分には歯を硬くしたり丈夫にする効果があり、また酸に対し抵抗力を高めるたんぱく質のスタチンも含まれています。
- **骨盤の発育不全予防**
- **脊柱を正しく保つ**
- **消化をよくし栄養の吸収を助ける**—歯で食べ物を噛み砕き、消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで胃腸の消化機能を助けます
- **情緒を安定させる**
- **顎関節症を予防する**
- **頭痛、腰痛を予防する**
- **視力をよくする**
- **顔の表情をよくする**

# 噛むことの効果（もりもとと整体より）

- ・ **ダイエット** – 3キロ程度なら噛むことだけで痩せる。満腹中枢が刺激されるので過食になりづらいため。
- ・ **昼間に眠くなりにくい** – 噛むことで血糖値の上昇が緩やかになるので眠くなりにくい。
- ・ **内臓のバランスが整い不調がよくなる** – 東洋医学では五臓の乱れで病気になるとされています。つまり、内臓のバランスを整えておけば病気にはなりづらいのです。そのためには入り口の噛むことを徹底し内臓へ余計な負担をかけないことが重要になります。
- ・ **体が柔かくなる** – 内臓の状態が整うと外側の筋肉も柔らかくなってきます。その結果、体も柔らかくなります。
- ・ **メンタルの安定** – 東洋医学では・・・  
「怒り＝肝臓、喜び＝心（臓）、思い悩む＝脾（臓）、悲しみ＝肺、恐れる＝腎（臓）」  
と感情と内臓が結びついています。  
つまり内臓の状態を改善すればメンタルも安定するのです。

# 内臓の状態は外側にてる！



肝臓とのつながり



小腸とのつながり

東洋医学では内臓の状態はすべて外側の筋肉の固さとして出現します。

左図の肝臓であれば足の内側、小腸であれば手の小指延長線上といった形です。

つまり内臓をよくすれば外側もよくなる。

内臓をよくするには「内臓に負担をかけない」ことが重要です。

そのためには「噛む」ことです。

# 噛む = 唾液分泌 (超重要)

噛むということは食物を細かく砕くことだと認識されている方が多いと思いますが、重要なのは「唾液」です。

しっかり噛むと唾液が食物に浸透します。

その唾液の成分がとても重要な働きをします。その働きをご紹介します。

## ・抗菌作用

唾液の中には**10種類以上の免疫物質や酵素**が入っています。  
口は体内への出入口ですので様々なウイルスや菌が入り込みます。  
その防波堤として「唾液」に含まれている成分が活躍します。

## ・消化作用

唾液に含まれる**アミラーゼ**という消化酵素のお陰で**胃への負担は激減**します。  
ただし、よく噛まないで唾液が少なくなるため**アミラーゼ**が十分に分泌されません。

## ・その他

他にも唾液には**自浄作用、緩衝作用、再石灰化作用、湿潤作用**などがありますが、その能力を発揮するにはやはり「噛む」ことが重要です。

# 東洋医学から見た噛む重要性

東洋医学では1713年に発行された「養生訓」という書物に噛むことの重要性が記されています。

「古人のいわく、歯の病は、胃火ののぼるなり也。毎日、時々、歯をたたく事36度すべし、歯かたくなり、虫くはず、歯の病なし」

「古人曰く「禍（わざわい）は口より出て、病は口より入る」

養生訓の作者・貝原益軒は江戸時代では驚異的な85歳まですべての歯が残り生き切ったそうです。

歯がなければ噛めませんので当然、唾液どころではありません。

また、東洋医学では「胃の気」がとても重要だとされます。

しかし、早食いの場合、胃に極端に負担をかけ疲弊させてしまいます。

胃には消化、殺菌作用がありますので、胃で消化されなかった食物、菌などはすべて他の臓器に影響を与えます。

これがあらゆる病に繋がります。



# つまり・・・

**「噛む→唾液分泌→内臓の負担が減る→健康！」**

ということです。

それも無料で今日からできることです。

では具体的なやり方は？

となると思いますのでお伝えしていきます。

# 実践編

## 「噛む」健康法のやり方

# 「噛む」健康法のやり方

- 1、1口あたり**片側の頬が膨らむ程度**の大きさに留める
- 2、口に入れたら**20～25回**噛む  
※豆腐やハンバーグなどの柔らかいものでは同じ。目的は「**唾液を絡ませる**」こと。  
※最初難しければいつもの飲み込むタイミングよりも5回多く噛む所からスタート
- 3、前歯ではなく**奥歯でしっかりと噛む**  
※片側噛みは顎がズれるので「**右で噛んだら左で噛む**」といったようにバランスよく

これだけです！

とても簡単ですね！まずは1ヶ月続けてみませんか？

これだけで満腹感がでますから過食が起きないので3キロくらい何もしなくても痩せられる方もいますし、不調がなくなった！お腹が柔らかくなった！内臓下垂がよくなった！などのお喜びの声もいただきます。

ぜひ実践されてくださいね。

# 噛む健康法

まとめ

# 「噛む」健康法のやり方

- ・ 噛むことで唾液が分泌されあらゆる効果を期待できる。
- ・ 唾液の中にはウイルス、免疫、殺菌などの成分が豊富に含まれる
- ・ 東洋医学では内臓の状態は外側にでるため内臓がとても重要
- ・ 国や医師会も推奨している
- ・ 内臓の状態をよくするためには「噛む」ことが一番
- ・ まずは1ヶ月実践をしてみる

ご挨拶

最後に

# ご挨拶

ここまでお付き合いいただき誠にありがとうございました。

私自身、昔は体が弱く中学生ながら健康雑誌を買って実践していました。

整体を学び始めてからも冷水、たわし、エプソムソルト、サプリ、白湯、ビーガン食、糖質カットなど大体の健康法は試し尽くしたと思います。

その結果でた結論が・・・

「凡事徹底＝当たり前のことをきっちりやる」

と言ったことでした。

今回ご紹介した噛むことを始め、水分補給、セルフケアなどです。

これら一発逆転の魔法のような効果はないかもしれませんが、あなたの体の本来の力そのものを元に戻してくれる効果があります。

ぜひ、本来の体を取り戻し人生をよりよいものにしていきましょう！