

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