

堺平成病院 島谷浩幸先生が 咀嚼の健康効果と噛む回数を増やす食事の工夫を紹介 「パワーアップ! 食と健康」を6/10(水) 配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ! 食と健康（第78回）」を、6月10日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ! 食と健康」を運営しております。

第78回は堺平成病院の島谷浩幸先生に執筆いただきました。島谷先生は、大阪歯科大学を卒業後、同大学大学院（細菌学）を修了され、博士（歯学）を取得。大阪大学微生物病研究所などを経て、2019年より医療法人恵泉会堺平成病院の歯科科長を務められています。現在は、歯科医師・歯科博士として専門的な診療にあたる傍ら、野菜ソムリエや文筆家としても活動。日本テレビ『所さんの目がテン!』をはじめとするメディア出演のほか、『ミュージアム・ミュタント』や『頼れる歯医者さんの長生き歯磨き』など数多くの著書を執筆され、医療・看護、介護、栄養系雑誌での連載や記事掲載など、多方面で幅広くご活躍されています。

第78回 噛み応えを楽しんで、体も心も健康に!



堺平成病院
歯科医師 島谷浩幸 先生

咀嚼は脳の血流を促進して認知症予防や知育に寄与するほか、唾液分泌を促し虫歯や歯周病、消化器トラブルを防ぐ極めて有効な健康因子です。研究では、よく噛む高咀嚼群ほど死亡率が低いと証明されています。国も「噛ミング30」で一口30回以上の咀嚼を推奨しますが、現代人は手軽な食事の普及により噛まない傾向にあります。対策として、食物繊維豊富な食材選びや具材を大きく切る調理の工夫、「ながら食べ」を控える意識改革が不可欠です。健全な歯を維持し正しく噛む習慣は、現代日本の生活習慣病対策や食育に極めて有用なアプローチです。

医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

パワーアップ! 食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ! 食と健康」の概要
更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)
次回は2026年6月24日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 高橋茉央

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>