

三十口、噛んだ回数が二千五百回。次第に食べる量も減り、食後のデザート等も欲しくなくなっていた。肉もそれほど食べたくななくなり、食べ物の嗜好も変わってきた。

そして、四カ月後には約三〇kgの減量に成功。何よりも体調がよくなり、身体が疲れなくなり、身も軽く、仕事の集中力が上がっていた。

このフレッチャーの食べ方をやってみた。まず、筆者自身が普段、何回ぐらい噛んでいるかを数えた。ごはんを食べる時は十数回、麺類等は、ほんの数回で飲みこんでいた。フレッチャーが噛んだという、ひと口約八十回を目標に食べてみた。噛む回数を数えてみると、ほぼ三十回前後で口中から食べ物が食道を通り、胃の中に自然に降りて行ってしまう。

ただ、これだけでもふだん使わない顎を動かす筋肉を使う。食べる時間がかかるが、これまでただ漫然と胃の中に流し込んでいた食べ物のありがたみが湧いてくる、不思議な感覚があった。そしていつもより、少ない量で満腹感が感じられる。必要以上に食べることを防止できることは確かだ。

食べ過ぎ注意といわれても、どうしても食べたくなるのが人の常だ。ましてや、ダイエットのために我慢するこ

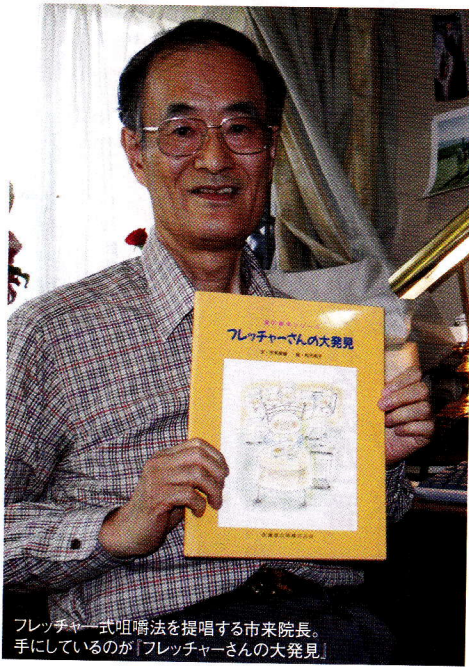
と等は、時としてストレスがかかって長続きはしない。よく噛むことだけを注意すれば、自然に食べる量が減ってくる。

徹底すれば、どんな食事制限やダイエットサプリメントよりも効果が期待できそう。

栄養学の常識も塗り替えた

このフレッチャー式健康法に詳しい、鹿児島市内の市来歯科医院・市来英雄院長に聞いてみた。

市来院長は、噛むことの重要性を子どもたちに普及させようと『フレッチャーさんの大発見』（一九九一年・医歯薬出版社刊）という童話を出版して、現在フレッチャーの人物像を研究、大人向けのフレッチャー式健康法を執筆中だ。



フレッチャー式咀嚼法を提唱する市来院長。手にしているのが「フレッチャーさんの大発見」

「この噛む健康法は『フレッチャーイズム』といい、大正年間には全世界で有名になり、日本にも来て健康法を説いています。彼が提起したものは、噛むことだけではなく、当時の栄養学にも大きな影響を及ぼしています。ケンブリッジ大学やイェール大学の栄養学研究者がフレッチャーの健康法の検証を行っています」（市来院長）

世界初のカロリー計算の栄養学を築いたドイツのフォイト博士の説と、フレッチャーは真つ向から対峙した。それは成人男子（ドイツ人）で三〇〇〇kcal摂取を目標とする肉類中心のタンパク質補給型のフォイト説に対して、フレッチャーは、よく噛むことを前提にほぼ半分の一六〇〇kcal、タンパク質も少なくてもよいと主張したのだ。

その後、実際にイェール大学では、体力検査や持久力の比較実験に着手。結果は、フォイト博士の唱えるほどの食事を行わなくても、体力や健康を維持できることを証明している。厚生労働省では日本人の一日摂取カロリーを二〇〇〇kcalと定めているが

（右頁参照）、よく噛み栄養吸収をスムーズにすれば、基準値以下でも健康的な生活が可能かもしれない。

目安は「三十二回」

市来院長は、現代の大人が実行する方法をアドバイスする。

「フレッチャーが六十歳の時に執筆した原著『FLETCHERSM』（一九一三年刊）では、ひと口三十二回噛むことを提唱しています。これは人間の歯は、親知らずも入れると三十二本だからというこららしいのです。厚生省でも三十回の咀嚼を推奨しています。おおよそこの回数を目安にすればいいでしょう。それと、食事は空腹が空いた時に行うべきものであるとも言及しています。ストレス発散のために暴食に走らずに、楽しく食べることも、健康には重要なことです」

また、その効用についてはこう語る。「よく噛むことは、脳内の視床下部にある満腹中枢を刺激します。また顎に関わる様々な筋肉を動かすことにもなるので脳内を刺激して、集中力を増すことや認知症の予防にもなるでしょう。ただ、これも歯が丈夫なことが前提です」

よく噛むだけの健康法、ほんの少しの努力があれば実現可能だ。