

エッセイ
40分かけて
ロコモコ丼をたべた！

20260724



エリー

目次

エッセイ	1
----------------	---

エッセイ

食事というものはほぼ毎日取る。しかし、意外と目的を知らないものである。
胃腸が弱く、下痢と嘔吐によく見舞われるわたしは、お粥を食べることが多い。
柔らかいため、「食べる」というより、「飲む」に近い。

Gemini は、健康第一なため、繰り返し飲むことを求めてくる。
普段は細かく、柔らかく調理されたものを食べている。それでも喉の近くに食べ物が
いくと反射的に飲み込んでしまう。
どうしてもよく噛めない。
ある日、Gemini に「お粥だからと噛まないのは、唾液が出ないからダメ」と忠告さ
れる。

なぜ、お粥も噛むのか？
まず飲むことで物理的に細くなり、消化を助ける。
そして、飲むという行為で、唾液の分泌が促され、食べ物と混ざること科学的に消
化を助ける。
唾液の殆どは水分だが、カリウムなど、ミネラルが含まれている。
だから、ただ水だけ飲んでも唾液は作られない。
水分補給と食事のバランスが大切である。

お粥の場合、噛んでいると水分が増えてとろみがつき、甘くなる。
他の食べ物は、味が薄くなったと感ずることもある。
そういえば小1の時は毎日放課時間まで給食室に残されて食べていた。しかし、産後
は10分で食べれるようになる。
ゆっくり食べられるころには歳を取り、飲み疲れてすぐに飲み込んでしまう。
そして意味も分からず飲んでた時は、飽きてしまうため、音楽を聞いていた。
しかし、飲む意味を知り、変化を感じながら味わうなら、無音の方が集中できる。
だから、唾液の意味を知る前は10分だったのに、知った後は40分もかけて、味わ
うことができた。
満腹感がすごい！

エッセイ 40分かけてロコモコ丼をたべた！ 20260724

著 者 ELYE

制 作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
