

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してかむようにしよう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。考えてみましょう。



食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。
- ・食べるのが遅すぎる よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。
- ・食べ物を口からよくこぼす よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。
- ・かたいものが食べにくい

かむことの効用

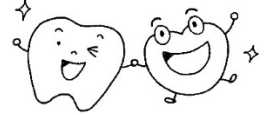
弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ ひまんぼう 肥満予防	み みかくはつたつ 味覚の発達	こ ことばはつおん 言葉の発音はつきり
ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球		の のうはつたつ 脳の発達
いー いちやうかいちやう 胃腸快調	が がんぼう がん予防	は はびやうき 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉



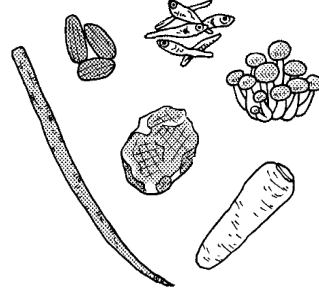
6月4日～10日は



歯と口の健康週間

給食に登場！

かみごたえのある食品で
かむ力アップ



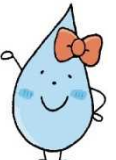
学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する
--------------	------------	-----------	--------------	---------------

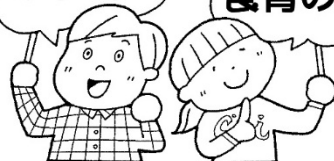


6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日



牛乳を飲もう！

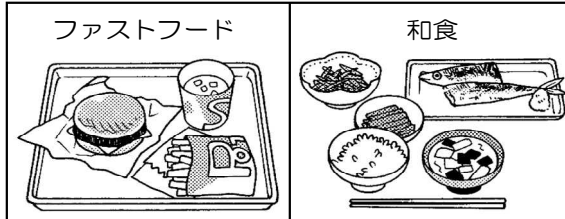


よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。考えてみましょう。

かむ回数 を数えてみたことがありますか？



562回 1019回



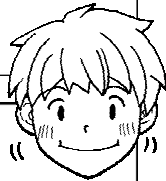
資料：『誰も気づかなかった増む効用』日本電機学会編 窪田金次郎監修 日本教文社刊 / 『育てようかむ力』柳沢幸江著 少年学苑新聞社刊

かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

よくかんで食べましょう！

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

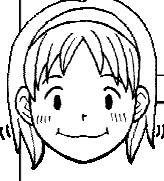
消化を助ける



かむことの4つの効果

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

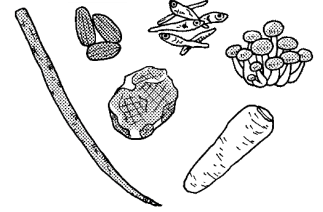
あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

給食に登場！

かみごたえのある食品で かむ力アップ



くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p> <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>	<p>ウマ</p> <p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>
<p>ヒト</p> <p>犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>	<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>

学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

カルシウムが豊富な牛乳を 休日にもとりましょう！



牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。休日にも牛乳を積極的にとるようにしましょう。

よくかむことは よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。