

毎月19日は食育の日

元気もりもり

おうちのごはん

令和6年9月号

大阪市立福島小学校



よくかんで食べましょう



できることから始めましょう

- ☐ 食事はゆっくり時間をかける
- ☐ 素材はやや大きめに切る
- ☐ ゆで野菜は、ややかためにゆでる
- ☐ 歯ごたえのあるメニューを取り入れる など

ふだんから「かむ」ことを意識して食べていますか。よくかむことは、料理を味わって食べるほかにも、全身を活性化させるという重要な役割があります。健康のために一口30回を目安によくかんで食べましょう。そのためにも歯と口の健康を保つことが大切です。

早食いではありませんか。 チェックしてみましょう



- ☐ 食事が5～10分程度で終わる
- ☐ 一口で食べる量が多い
- ☐ やわらかいものを好んで食べる
- ☐ 食べていてもすぐに飲み込む
- ☐ 食べ終わるのが人より早い
- ☐ 食べながら飲み物を飲むことが多い
- ☐ 歯と歯と間に食べ物がはさまりやすい
- ☐ 一人で食べる機会が多い

出典：公益社団法人日本栄養士会発行
健康増進のしおりより

* ひとつでも当てはまった人は、よくかめていない可能性があります。

よくかんで食べると8つのいいこと

- ひ** 肥満を予防(食べすぎをふせぐ)
- み** 味覚の発達(素材の味がよくわかる)
- こ** 言葉の発音がはっきり(あごが発達し、かみ合わせもよくなる)
- の** 脳の発達(脳への血流がよくなる)
- は** 歯の病気の予防(だ液がたくさん分泌されてきれいにする)
- が** ガン予防(だ液と食べ物がよく混ざり、殺菌効果)
- い** 胃腸の働きを促進(食べ物が小さくなり、胃への負担が少ない)
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球(かみしめることで、力が発揮できる)



よくかんで食べるための工夫

- 姿勢よく食べる**
食卓のテーブルといすの高さにも注意して、よい姿勢で食事ができるようにしましょう。
- ながら食べをしない**
食事に集中できるように、テレビを見ながら、スマホを操作しながら食べないようにしましょう。
- 食事の時間を確保する**
いそいで食べるとかむ回数が少なくなりがちです。食事の時間をしっかり確保しましょう。



歯ごたえアップのための食品選び

- 硬い食品**
するめ、煮ぼし、りんご、ナッツなど
 - 食物せんいの多い食品**
ごぼうやれんこんなどの根菜類、海そうなど
 - 弾力のある食品**
きのこ、こんにゃく、たこ、いかなど
- これらの食材を多く使った和食が、おすすめです。

