

栄養ニュース

(毎月19日は食育の日) 令和8年 10月号 大阪市立南大江小学校

よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、食べものを飲み込みやすくするだけでなく、食べもののおいしさを感じたり、消化・吸収を助けたり、健康に役立ったりする効果があります。

よくかんで、味わって食べる習慣を身につけましょう。

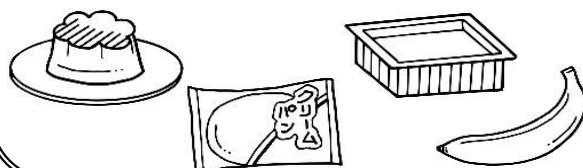


～かみごたえは食べもので決まります～

食べものは、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が弱くなってしまいうので気をつけましょう。

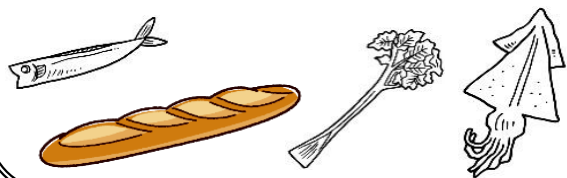
かみごたえのない食べもの

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



かみごたえのある食べもの

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



《やめましょう！よくかめない食べ方》

流し食べ



飲みもので流し込みながら、食べています。

早食い



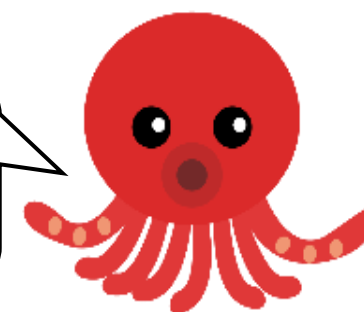
急いで食べているので、数回しかかまな
いで、飲み込んでしまいます。

一口30回以上は
かむことを目標にしましょう。



かむことの7大効用

「たこのあじはいーぜ」



「た」食べすぎを、防ぎます。

よくかまない食事では、満腹感を得るまでに食べすぎてしまいます。よくかんで食べると脳にある満腹中枢が十分に機能します。食べものを摂取した充実感を味わえるので、食べすぎを防ぐことができます。



「こ」言葉の発音がはっきりします。

よくかむと、口の周りの筋肉を使います。あごも発達してかみあわせが良くなり、表情も豊かになります。口をしっかりと開けて話せることで、はっきりと発音ができます。



「の」脳の働きを活発にします。

よくかむことで、脳に流れる血液の量が増えます。酸素と栄養が十分に届き、脳細胞の動きが活発になります。記憶力、思考力、集中力が高くなります。



「あじ」味が、よく分かります。

よくかむと食べものの形やかたさを感じられ、食べものの本来の味がよく分かるようになります。味覚の発達につながります。



「は」歯の病気を予防します。

よくかむと唾液がたくさん出て、口の中にたまった食べもののカスや細菌を洗い流してくれます。むし歯や歯周病などの予防にもなります。



「いー」胃腸の働きを促進します。

よくかむことで消化酵素の分泌を促します。胃腸の働きが活発になり、消化吸収がよくなります。



「ぜ」全力で、いろいろな事ができます。

こころの力が必要な時や、ぐっと力を入れてかみしめたい時に、丈夫なあごがあれば力を出せません。かたいものをかみ砕く爽快感は、ストレスも少なくしてくれます。よくかんで歯をくいしばることで、力がわいてきます。

