

令和7(2025)年 10月号
大阪市立北恩加島小学校

あさゆう 朝方はずいぶん涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調をくずしやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がたくさんあり、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしましょう。

よくかんで食べましょう！

よくかんで食べていますか？ 口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「よくかまない人」「よくかめない人」が増えていきます。健康な歯でよくかんで食べることは、体の健康にとっても大切なことです。一口30回、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べるとよいことがたくさんあります。

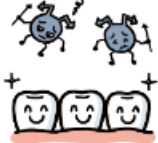
●歯やあごが強くなる。

口のまわりの筋肉がきたえられます。



●虫歯をふせぐ。

だ液がたくさん出て口の中をきれいにしてくれます。



●味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになります。



●頭の働きをよくする。

脳への血流がよくなり、脳が元気に働きはじめます。



●おなかの働きを助ける。

食べ物が小さくなり、だ液と混ぜることで消化されやすくなります。



●食べすぎをふせぐ。

早く食べると、おなかいっぱいだと感じる前に食べすぎてしまいます。

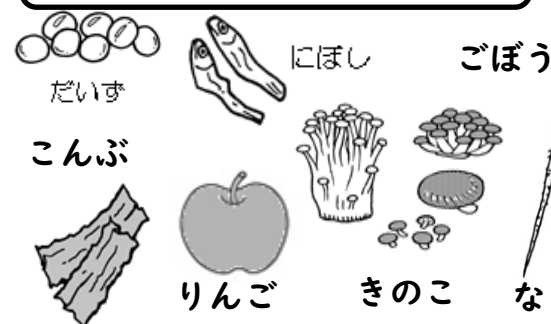


よくかんで食べるためには…



- ★一口の量を少なめにし、食べ物の形がなくなるまで意識してよくかむ。
- ★飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる。
- ★口に食べ物が入っている間は、水分をとらない。
- ★時間をかけて、ゆっくり食べる。
- ★ながら食べをしない。(テレビを見ながら、ゲームをしながら、マンガを見ながら。)

かみごたえのある食べ物



よくかんで食べるためには、かみごたえのある食べ物を食べることが大切です。かみごたえのある食べ物とは、口の何回もかまなければのみ込めない食べ物のことです。食物せんいの多い野菜や海そう、きのこ、だいず、干した野菜や魚、くだものなどがあります。