

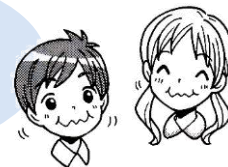


2学期号

～保護者向け食育情報～
大阪市立十三小学校
平成28年11月7日



がつようか
11月8日は
は ひ
いい歯の日



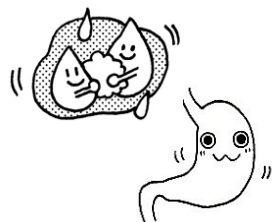
よくかむこ
とが、いい歯を
つくります。



かむことは食べ物を栄養にかえる第一歩

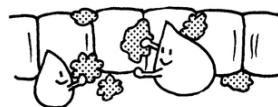
食べ物には、わたしたちが健康を保ちながら、活動したり、成長したりするために必要な栄養素がふくまれています。その食べ物を体の中に取り入れるためには、食べ物を細かくして体に吸収されやすいものに変える「消化」をすることが必要です。食べ物の「消化」はかむことから始まります。食べ物をしっかりとよくかむと、だ液がたくさん出て、細かくなった食べ物と混ざり合い、栄養素を吸収しやすくなります。その他にもよくかむことには、よい効果がたくさんあります。ご家庭でも意識してよくかんで食べる習慣をつけさせてあげてください。

① 消化を助ける



食べ物をよくかみくだと、だ液にふくまれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、胃へ送られるため、消化、吸収がよくなります。

② むし歯を予防する



食べ物を食べると、口内はむし菌が活動し、酸性に傾いてむし菌がつくられやすい状態になります。よくかむと、たくさんだ液が出て、口内をもとの状態にもどします。

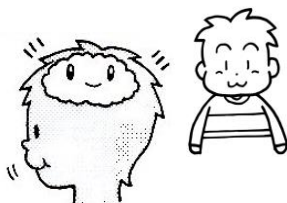
よくかむとどんなよいことがあるの？

③ 脳の働きを活発にする



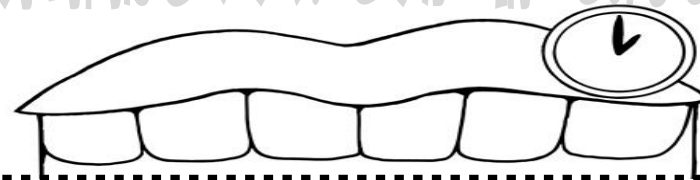
あごのまわりの筋肉を動かすことで顔のまわりの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になり、記憶力が上がると言われています。

④ 肥満を予防する



よくかむことで脳の「満腹中枢」が刺激されて、おなかがいっぱいになったと感じます。「満腹感」が得られることで、食べ過ぎをふせぎます。また、早食いによる食べ過ぎもふせぎます。

食事時間はどのくらいですか？調べてみましょう

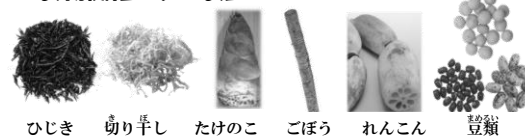


ご家庭では食事にどれくらいの時間をかけていますか？

1食にかかる時間は20～30分、一口を25～50回、かむことが理想とされています。あまりに早く食べ終わってしまう場合は、かむ回数が少なかったり、かみごたえのないものばかりを食べていたりすることが考えられます。

よくかむようにするためには

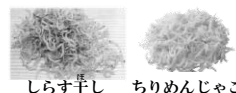
☆食物繊維の多い食品



☆弾力性のある食品



☆小魚類



①かみごたえのある食品をよく食卓に登場させる。

②料理の時に、大きめに材料を切る。

などをご家庭で工夫してみてください。

