

食育通信

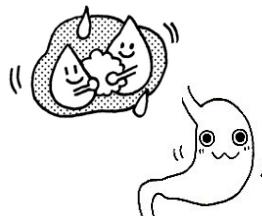
2学期号

～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

かむことは食べ物を栄養にかえる第一歩

たるものには、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、た液がたくさん出て、細かくなつ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



よくかむとどんなことがあります?



あごのまわりの筋肉を動かすことによって顔のまわりの血管などが刺激され、脳の血流がよくなつて、脳の働きが活発になります。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つたと感じます。「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。

③ 脳の働きを活性化する



② 歯を予防する



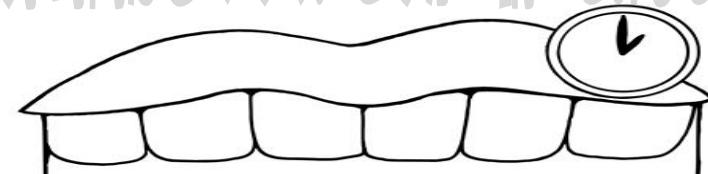
たるもの食べ物を食べると、口内はむし歯菌が活動し、酸性に傾いてむし歯がつくられやすい状態になります。よくかむと、たくさんた液が出て、口内をもとの状態にもどします。

11月8日は
はひ
616歯の日



よくかむことが、いい歯をつくります。

しら 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食にかける時間は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、かむ回数が少なかつたり、かみごたえのないものばかりを食べ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



☆ 弹力性のある食品



☆ 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。