

# 食育だより

令和7(2025)年11月 N.7  
大阪市立大隅東小学校  
(発行: 東淀川区栄養教職員)  
保護者のみなさまへ

## た よくかんで食べましょう

よくかんで食べるることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたりと様々な効果があります。ひと口30回を目安に、よくかんで味わって食べましょう。



## こうか かむことの効果～ひみこのはがいーぜ～



### ひまんよぼう 肥満予防

ゆっくりとよくかんで食べることで脳の満腹中枢が刺激され、少ない食事で満腹感が得られます。

### みかくはったつ 味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

### ことばはつおん 言葉の発音がはっきりする

口の周りの筋肉が発達し、表情豊かではっきりした発音になります。

### のう 脳のはたらきの活性化

脳の血流量が増えて活性化し、記憶力がアップします。

### は びょうき よ ぼう 歯の病気予防

むし歯や歯周病を防ぐ唾液がたくさん出て、歯がきれいになります。

### よ ぼう がん予防

食べ物に含まれる発がん性物質や細菌を減らす唾液がたくさん出ます。

### い 胃のはたらきを促進

唾液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くします。

### ぜんりょくとうきゅう 全力投球

力いっぱい勉強したり、遊んだりするためには必要なじょうぶな歯と、かむ力がつきます。

参考: <https://www.centerkita-kodomo.com/column/306/>

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

## かいすう へ かむ回数が減ってきている!?

現代の食事は嗜好の変化や加工技術の発達により、やわらかい食べ物が増えています。その結果、1回の食事でかむ回数は著しく減っています。昔に比べるとかむ回数が半減しています。



参考: 社団法人 東京都歯科医師会 よくかむことは「あ・い・な・の・だ」

## ★よくかむために…

### ◎かみごたえのある食材を使いましょう



するめや、にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類や弾力のあるきのこ類やこんにゃくなど

### ◎調理法を工夫してみましょう



食材を少し大きめに切る、野菜はゆですぎないなど

### ◎家族や友人と一緒にゆっくりと食べましょう



テレビやスマホを見ながらなどの「ながら食べ」をやめる

## ★できることから始めましょう

・食事に集中し、ゆっくり時間をかける



・ひと口の量を少なくする

・素材は、一口大よりやや大きめに切る



・ゆで野菜は、ゆで時間を少なくしやや硬い状態にするなど、歯ごたえのあるメニューを取り入れる

・飲み物で流し込まない

参考: 大阪市食育推進計画