



令和8(2026)年
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員

か よく噛んで食べましょう



食の選択肢が多い現代、野菜嫌いや、和食離れなどの影響もあり、噛まない・噛めないことが問題になっています。よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、様々な効果があります。

今までよりも、噛む回数を増やして食事をしてみませんか。

か 【噛むことの効果】

ひまんよぼう 肥満予防

脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎます。



いちょうはたらそくしん 胃腸の働きを促進

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。



のうはったつ 脳の発達

脳の血流量が増えて活性化し、記憶力や集中力をアップします。



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。



か 【よく噛んで食べるためには、「歯」が大切】

食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。



生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わい、またいつまでも「何でも食べられる」状態にするために、お口の手入れと、よく噛んで食べる食生活を実践しましょう。

むし歯や歯周病により、歯や口の健康を損なわないためにも、歯科で定期的な検診を受け、必要な場合は治療しましょう。

か 【よく噛んで食べるために】

ちょうり 調理するとき



★かみごたえのある食べ物を選ぶ。

(ごぼう、れんこん、こんにゃく、きのこ類、雑穀米など)

★大きめに切る。(一口大よりやや大きめに)

た 食するとき

★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。

★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、マンガをよみながら。)

