食育通信

令和8（2026）年11月
大阪市立清水丘小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

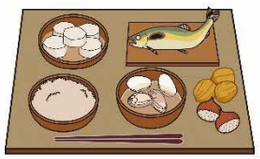
よく噛んで食べ、歯と口の健康を保とう

11月8日は、118（いい歯）の語呂合わせで、「いい歯の日」です。日本歯科医師会が歯の健康増進を啓発するために作った記念日です。みなさんは、むし歯がない健康な歯を保てていますか？生涯にわたって、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、子どものうちから歯を大切にする習慣を身につけていきましょう。噛むことで起きるよい効果を標語にした「ひみこのはがいーぜ」をご紹介します。

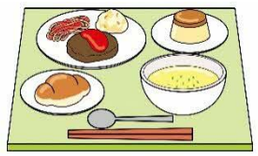
噛むとよいこと「ひみこのはがいーぜ」

- ひ　肥満予防
- み　味覚の発達
- こ　言葉の発音はっきり
- の　脳の発達
- は　歯の病気予防
- が　ガン予防
- い　胃腸快調
- ぜ　全力投球

卑弥呼が生きていた弥生時代の食事は、噛む回数が現代の食事の約6倍だったそうです。弥生時代の食事は、固い食べ物が多かったといわれています。



弥生時代の食事
噛む回数　3900回
食事時間　51分



現代の食事
噛む回数　620回
食事時間　11分

よく噛んで食べるためのポイント

噛みごたえのある食材を選ぶ。

食物繊維の多い食材（根菜類、乾物、きのこ類、豆類、海藻類など）

弾力のある食材（いか、たこ、こんにゃく、繊維のある肉など）

かたい食材（するめ、ナッツ類、いり大豆など）

食材の大きさや切り方を工夫する。

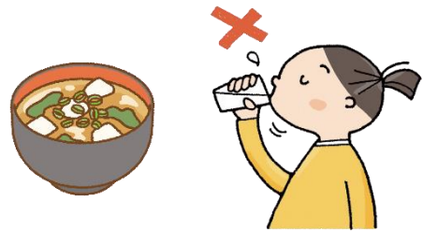
肉や野菜は、繊維に沿って切ると、歯ごたえが残り、噛む回数が増えます。

一口の量を少なくする。

口いっぱいに食べ物を入れないようにしましょう。

ゆっくり
食べましょう！

歯ごたえの異なるものを組み合わせて調理する。

（例）煮物
噛みやすい食材
（かぼちゃ、さといもなど）と、よく噛む食材（れんこん、こんにゃく、きのこなど）を組み合わせます。

食べ物が口に入っている間は、飲み物や汁物で流し込まない。