

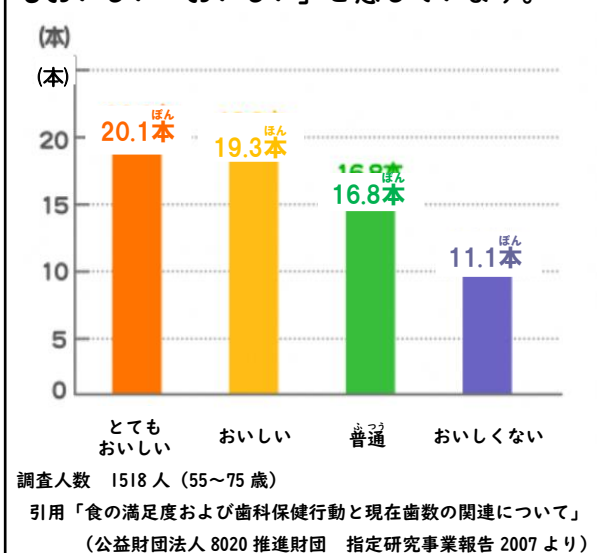
食育通信

令和7年11月号
大阪市立南田辺小学校

8020運動を知っていますか？

8020運動とは、日本歯科医師会などが推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることから、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。

◆平均で約20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい・おいしい」と感じています。



充実した食生活を送り続けるためにも、歯を大切にしましょう。

噛むとよいこと「ひみこのはがieee」

食べ物をよく噛むことは、全身の活性化につながります。よく噛むことで現れる効果の一例を標語にしたのが、「ひみこのはがieee」です。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の音はっきり	の 脳の発達
は 歯の病気予防	が がん予防	いー 胃腸快調	ぜ 全力投球

よく噛む習慣をつけるためのくふう

<p>噛みごたえのある食べ物を食べる。</p>	<p>食材を大きく切る。</p>	<p>飲み物や汁物などの水分で流し込まない。</p>
-------------------------	------------------	----------------------------

「咀嚼回数ランク表」を参考に、食材を選んでみましょう。

食品の咀嚼回数ランク



★同じ食品でも、切り方や調理方法を変えることで噛む回数を増やせます。

※咀嚼回数ランクの数値が増えるほど、噛みごたえが大きくなります。

切干しだいこんに注目！

切干しだいこんは、生の大根と比べて噛みごたえがあるだけでなく、カルシウムやカリウム・食物繊維などが多く含まれています。

給食では、4月のビビンバ・9月の切干しだいこんのナムルにも使用していました。

ぜひ、ご家庭の食事でも取り入れてみてください。