

食育つうしん

10月

発行：大阪市立

中学校

よくかんで食べよう！

みなさんは、食事のときに一口で何回くらいかんでいますか？ 食事が洋風化するとともに、最近では、よくかんで食事をしない人が増えてきています。よくかんで食事することは、健康によいことがたくさんあります。日ごろから、「よくかんで食べること」「歯ごたえのある食事を取り入れるようにすること」などに気をつけましょう。

よくかむことの効果

★ むし歯を防ぐ



唾液がたくさん分泌され、口の中をきれいにし、むし歯を予防します。

★ 消化・吸収をよくする



唾液に含まれる消化酵素のはたらきにより、食べ物が消化・吸収されやすくなります。

★ 肥満予防



かむことで脳に刺激がいき、満腹感を得るので食べ過ぎを防ぎます。

★ 脳を活発にして、記憶力アップ



かむことで脳の血流がよくなって脳に酸素や栄養がいきやすくなり、集中力や記憶力がアップします。



かむためには、丈夫な歯が必要です。むし歯予防のために、食べた後は歯磨きをしましょう。できない場合は、口をすすぐだけでも効果はあるので、忘れずにしましょう。

◆こんな食べ方に注意しましょう！



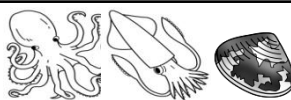
飲み物で流し込みながら食べている！



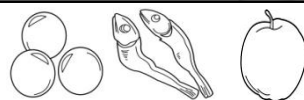
数回しか、かまずに急いで飲みこんでいる！

◆積極的に取り入れよう

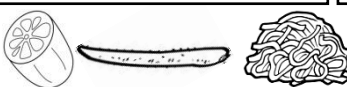
かみごたえのある食材！



いか・たこ・貝類のような弾力があるもの



大豆・小魚・りんごのような固いもの



根菜類、切り干しだいこん、きのこ類、ひじきのような食物繊維の多いもの

●やわらかい食べ物も大きくカットしたり、歯ごたえを残すなど調理法の工夫でかむ回数がちがってきます。