

食育つうしん

10月

発行：大阪市立 西 中学校

よくかんで食べよう

秋も日に日に深まり、おいしい食べ物がたくさん収穫される実りの季節がやってきました。

さて、みなさんは毎日の食事をどのようにとっているでしょうか。おいしいものをもっとおいしく、そして、健康に結びつけていくため、今月は、「よくかんで食べる」ということを考えてみましょう。

☆よくかむとどんないいことがあるの？

よくかむことで主に8つの効果が考えられており、これを「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語で表されています。

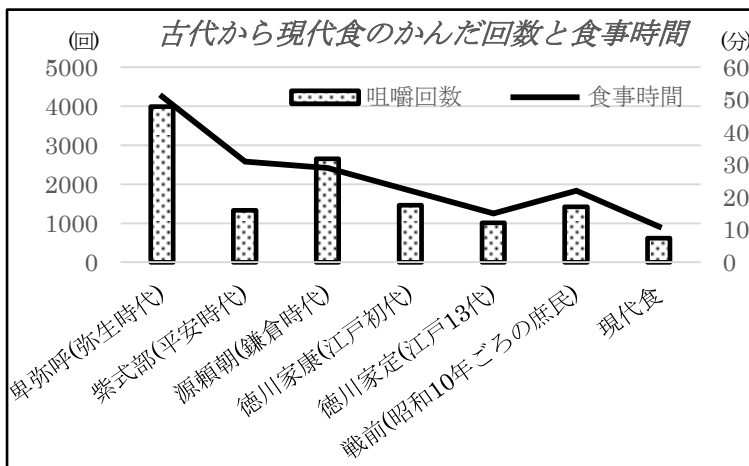


- ① **「肥満予防」** ゆっくりよくかむことで、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎるのを防ぎます。
- ② **「味覚の発達」** 食べ物の形や固さを感じることができ、味がよく分かるようになります。
- ③ **「言葉の発達」** 口周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。
- ④ **「脳の発達」** 脳に流れる血液量が増え、子どもは脳が発達し、大人は物忘れの予防になります。
- ⑤ **「歯の病気予防」** よくかむと、唾液が出るので、食べ物のカスや細菌を洗い流します。
- ⑥ **「がんの予防」** 唾液には発がん性を抑えるといわれる酵素が含まれています。
- ⑦ **「胃腸快調」** 消化を助け、食べ過ぎを防ぎ、また胃腸の働きを活発にします。
- ⑧ **「全力投球」** 身体が活性化され、勉強やスポーツに集中できます。



☆どうして卑弥呼なの？

昔の食事を復元して、食事のときにどれくらいかんでいたかという調査があります。これによると古代人



神奈川歯科大学教授斎藤慈「食の復元、噛むこと調査実験」より

(卑弥呼)の時代には、現代人の6倍以上もかんでいただろうということがわかりました。そのためか、古代人は歯並びもよく、むし歯や歯周病にかかる人はほとんどいなかったといわれています。

現代の食事は、あまりかまなくても食べられる食品が多くなっています。そのため、かむ回数を増やすには、各自がそれを意識する必要があります。健康で気持ち良い生活を送っていくため、よくかんで食べる習慣をつけましょう。