

# 食育つうしん

11

月

発行：大阪市立

中学校

## よくかんで食べよう！

よくかむと、食べ物をよく味わえるだけでなく、むし歯や肥満など生活習慣病の予防にもつながります。体の健康のために、かむことを意識し、いつもよくかんで食べることを心がけましょう。

### 【よくかむことの効果は・・・】

#### ●胃や腸の消化を助ける

口の中で小さく碎かれ、だ液とよく混ざって胃に入っていくので、消化を助けます。

#### ●虫歯を予防する

だ液を出すことで、口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病などを予防します。

#### ●食べすぎを予防する

よくかんで食べると満腹感が得られやすく、食べすぎを予防します。

#### ●食べものの味がよくわかる

よくかむと、食材そのものの味がよくわかります。また、味覚が発達します。

#### ●口の周りの筋肉と骨を発達させる

顔全体の筋肉とそれを支えている顔やあごの骨が動き、筋肉と骨が鍛えられます。また、歯並びをよくし、発音がよくなります。さらに、くいしばる力がつき、運動能力がアップします。

#### ●頭の働きがよくなる

脳への血流が増え、働きが活発になります。



### 【よくかんで食べる習慣をつけるためには・・・】

よくかむことには、いろいろなよいことがあるのですが、最近はやわらかい食べ物が好まれ、かむ回数が減ってきています。そこで、よくかんで食べる習慣を身につける食べ方を紹介します。

#### ◆かむ回数を数えながら食べてみましょう！



食べ物を少しづつ口に運び、1口 20~30回ぐらいを目標にかみましょう。

#### ◆急がずに、味わって食べましょう！

ゆっくり食べることによって、気持ちにゆとりができ、しっかり食べ物の味を味わって食べることができます。



#### ◆「ながら食べ」をやめましょう！



「スマホを使いながら」、「テレビを見ながら」など何かをしながら食べることやめましょう。

#### ◆水分で流し込まないようにしましょう！

汁物やお茶で流し込むと、かむ回数が減り、だ液の分泌が減ってしまいます。

