

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

口の中で小さく砕かれ、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働き、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！



食べ物を少しずつ口に運び、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で、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はやめましょう。

◆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。

