

食育つうしん

6月

発行：大阪市立難波中学校

1口30回を目標に！

よくかんで食べましょう！



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんでいますか？
よくかんで食べると、食欲を抑えるホルモンの分泌^{おさぶんびつ}が高まり、食べ過ぎ^{ふせ}を防ぐことができます。また、ゆっくり味わうことで、薄味^{うすあじ}かつ適量で満足感が得られます。

かむことの大切さを知って、よくかんで食べるようにしましょう。

食べ過ぎを防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。



脳が活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管や神経が刺激^{しげき}されて、脳の血流もよくなります。



消化を助ける

食べ物が細くなり、唾液^{たえき}とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。



むし歯を予防する

唾液^{たえき}によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元^{もと}に戻します。



よくかんで食べるためのポイント

かみ応えのある食品を選ぶ

●硬い食品

煮干し すもめ ナッツ類



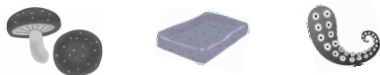
●食物繊維の多い食品

根菜類 海藻



●弾力のある食品

きのこ こんにやく タコ



調理法を工夫する

- 食材は少し大きめに、野菜は繊維^{せんい}に沿って切る。
- 硬^{かた}めにゆでたり炒めたりして、かみ応えを残す。



食べ方に気を付ける

- 一口の量を少なくする。
- 飲み物で流し込まないようにする。
- 正しい姿勢で食べる。
- 食事時間を確保して、ゆっくり食べる。



☆よくかむことを意識して、食べましょう。