

# 食育つうしん

10月

発行：大阪市立淀中学校

## 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。

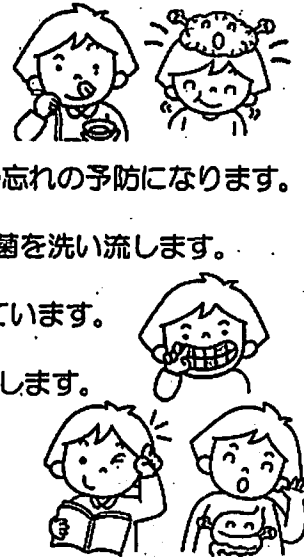
さて、みなさんは毎日の食事をどのようにとっているのでしょうか。おいしいものをもっとおいしく、そして、健康に結びつけていくため、今月は、「よくかんで食べる」ということを考えてみましょう。

### ☆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。

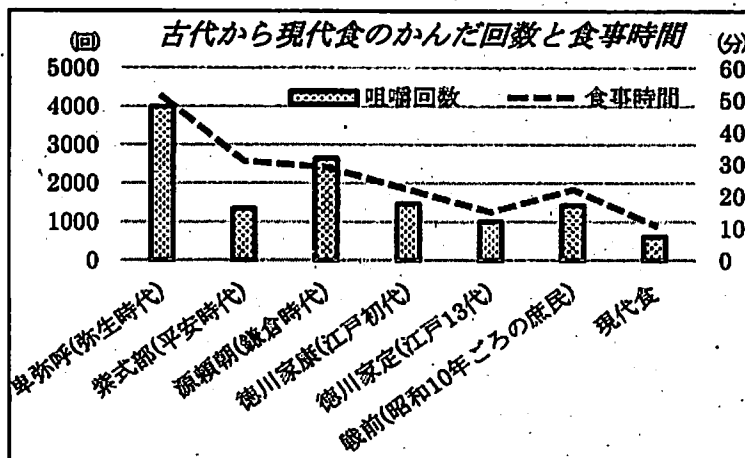


- ① **「肥満予防」** ゆっくりよくかむことで、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎるのを防ぎます。
- ② **「味覚の発達」** 食べ物の形や固さを感じることができ、味がよく分かるようになります。
- ③ **「言葉の発達」** 口周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。
- ④ **「脳の発達」** 脳に流れる血液量が増え、子どもは脳が発達し、大人は物忘れの予防になります。
- ⑤ **「歯の病気予防」** よくかむと、唾液が出るので、食べ物のカスや細菌を洗い流します。
- ⑥ **「がんの予防」** 唾液には発がん性を抑えると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 隆「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。

# 給食で栄養を考えましょう

## かむことの歴史 ～食の復元、<sup>か</sup>むこと調査実験より～

下の表は、「食の復元、<sup>か</sup>むこと調査実験」の復元食メニューと<sup>か</sup>んだ回数、食事時間を表わしたものです。



| 時 代                 | 復元食メニュー                                          | かんだ回数<br>(回) | 食事時間<br>(分) |
|---------------------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|
| 卑弥呼<br>(弥生時代)       | ハマグリのお汁、アユの塩焼き、長芋の煮もの、カワハギの干もの、ノビル、クリ、もち玄米のおこわなど | 3990         | 51          |
| 紫式部<br>(平安時代)       | ブリとアワビの煮もの、かぶ汁、ダイコンのもろみ漬、ごはん                     | 1336         | 31          |
| 源頼朝<br>(鎌倉時代)       | イワシの丸干し、梅干し、サトイモとワカメのみそ汁、玄米のおこわ                  | 2654         | 29          |
| 徳川家康<br>(江戸初代)      | ハマグリのお汁、サトイモとゴボウなどの煮もの、タイの焼きもの、カブのみそ汁、納豆、麦飯      | 1465         | 22          |
| 徳川家定<br>(江戸 13 代)   | かまぼこ、白身魚の吸いもの、カレーの煮もの、カブとウリの漬物、とうふのみそ汁、ごはん       | 1012         | 15          |
| 戦前<br>(昭和 10 年頃の庶民) | 大豆のみそ炒め、たくあん、野菜のみそ汁、ニンジンとダイコンなどの煮もの、麦飯           | 1420         | 22          |
| 現代食                 | コーンスープ、ハンバーグ、スパゲッティ、ポテトサラダ、プリン、パン                | 620          | 11          |

※復元食・・・様々な資料から当時の食事を再現してみたものです。

神奈川県立大学教授斎藤 隆「食の復元、<sup>か</sup>むこと調査実験」より

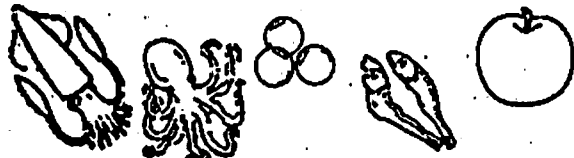
この実験で復元されたメニューを見ると、いわゆる「和食」で、現代にも伝わるものがほとんどで、特別変わった食事内容ではないように思います。ただ、貝類、イカ、タコなどの弾力性のある魚介類、魚の干物、大豆など固い食べ物、根菜類、きのこ類、海そう類などの食物繊維の多い食品が多く使われています。しかし、現代の食事では、どうしても食べやすい「洋食」が高い割合を占めています。そう考えると、かむ回数を増やすためには、意識して回数を増やすだけでなく、食事内容を「和食」中心に考えていくだけでも、自然にかむ回数を増やすことができると考えられます。これを給食で使われている食品や献立で考えてみましょう。



## かみごたえのある食品と献立 ～学校給食から～

### ☆固いものや弾力のある食品

いか、たこ、いり大豆、小魚、りんごなど



### ☆食物繊維の多い食品

れんこん、ごぼう、切り干しだいこん、ひじき、きのこ類など



### ☆かみごたえのある食品を使った献立やかむ回数が増える献立

焼き魚、きびなごてんぷら、いわしてんぷら、シシャモのから揚げ、筑前煮、ひじきの煮もの、焼き野菜、海そうサラダなど、かみごたえのある食品を使用するだけでなく、切り方を大きくする、焼く、油で揚げなど、調理法によってもかみごたえのあるものになります。

