

# 食育つうしん

6月

発行：大阪市立十三中学校

## よくかんで食べましょう！！

よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、健康のために良い効果がたくさんあります。

よくかむことで、体にどんな良いことがあるのかをあらわした標語、「ひみこの歯がーぜ！」を紹介します。

食事のときには意識して、1口30回以上かんで食べるようにしましょう。



<b>ひ</b> 肥満防止 満腹中枢が刺激され、少量で満腹感が得られます。 	<b>み</b> 味覚の発達 食べ物の本来の味がわかります。 	<b>こ</b> 言葉の正しい発音 口の周りの筋肉が発達し、発音が良くなります。 	<b>の</b> 脳の発達 噛む刺激で、脳の働きが活発になります。 
<b>は</b> 歯の病気予防 唾液がたくさん出ること、口の中がきれいになります。 	<b>が</b> がんの予防 唾液が発がん性物質の毒性を抑制すると言われています。 	<b>い</b> 胃腸の働きを促進 消化酵素がたくさん出ること、消化が促進されます。 	<b>ぜ</b> 全力投球 奥歯でしっかり噛むことで、身体に力が入ります。 

### かむ回数を増やすためには・・・

次のポイントを参考にして、できることから実践してみましょう。

#### ☆かみごたえのある食品を選ぼう

- ・硬い食品・・・するめ、煮干し、ナッツ類など
- ・食物繊維の多い食品・・・根菜類、海そうなど
- ・弾力のある食品・・・きのこやこんにゃく、いか、たこなど

#### ☆食べ方に気を付けよう

- ・飲み物で流し込まないようにする。
- ・ひと口の量を少なくする。
- ・スマートフォンを見ながら食べるなどのながら食べをしない。

