

# 食育つうしん

6月

発行：大阪市立 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、「ひみこの歯がいーゼ！」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なります。



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

### 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、ナツツ類など
- ・食物繊維の多い食品・・・根菜類、海藻など
- ・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。

