

給食で食を考えましょう!!

か 噛むことの大切さを知ろう!

みなさんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか?よく噛んで食べることは、食べ物を味わって食べることでなく、全身を活性化させる重要な役割があります。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。特に大阪市では、「噛むこと」について目標を掲げています。この機会に「噛む」ことについて考えてみましょう。

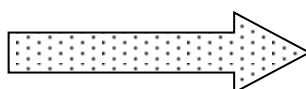
☆第3次大阪市食育推進計画の目標

「よく噛んで味わって食べる等の食べ方に関心のある市民の割合」

低い!

現状値

44.8%



目標値

55%以上

☆大阪市健康局が実施した講座等の参加者アンケートの結果(令和2年実施)

「あなたは普段ゆっくりとよく噛んでいますか」の質問では、はい53%、いいえ43%、未回答4%という結果でした。よく噛んでいる人が、まだ多くないことがわかりました。

みなさんはよく噛んで食べていますか?

よく噛んで食べる人を増やすためには、どうすればよいのでしょうか?



①噛むことの効果を知る。噛むことの効果「ひみこの歯がい〜ぜ」について理解しましょう。

㊶ 肥満防止になる	㊷ 味覚が発達する	㊸ 言葉の発音がはっきりする	㊹ 脳が発達する
㊺ 歯の病気予防につながる	㊻ がんの予防につながる	㊼ 胃腸の働きを促進する	㊽ 全力で投球できる

②噛みごたえのある食品を食べる。自然と噛む回数が増える。

- ・硬い食品…するめ、煮干し、ナッツ類
- ・食物繊維の多い食品…れんこん等の根菜類、海藻等
- ・弾力のある食品…きのこ、こんにゃく、いか、たこ等

③食べ方に気を付ける。

- ・飲み物で流し込まないようにしましょう。
- ・よい姿勢で食べましょう。
- ・スマートフォンを見ながらなどの「ながら食べ」はやめましょう。



給食では「じゃこ豆」「ひじき豆」「筑前煮」「きんぴらごぼう」などの噛みごたえのある献立が多く登場しています。

食べる時間は限られていますが、準備を早くして食べる時間を確保するなど、噛むことを意識しましょう。目指せ、一口30回!!

④歯と口の健康を保つ。～食べ物を噛むためには健康な歯が必要です。歯周病に注意しましょう。～

- ・「食べたらかみがく」を心がけましょう。みがくことができない時は、うがいをしましょう。
- ・定期的に歯科検診を受けましょう。

☆☆☆6月は食育月間です。☆☆☆

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識を養い、栄養バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。