

# 食育つうしん

## 6月

発行：大阪市立阪南中学校

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回の食事での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<sup>ぶんびつ</sup>が高まり、食べ過ぎ<sup>ふせ</sup>を防ぐことができます。また、ゆっくり味わうことで、薄味<sup>うすあじ</sup>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<sup>しげき</sup>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<sup>たえき</sup>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<sup>たえき</sup>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<sup>もと</sup>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



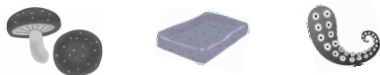
#### ●食物繊維の多い食品

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、野菜は繊維に沿って切る。
- ・硬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。