

食育つうしん

11月

発行：大阪市立墨江丘中学校

よくかんで食べよう！

よくかむと、食べ物をよく味わえるだけでなく、むし歯や肥満など生活習慣病の予防にもつながります。体の健康のために、かむことを意識し、いつもよくかんで食べることを心がけましょう。

合言葉は《ひみこの歯がいーぜ！！》



の 脳の発達

脳に流れる血液量が増え、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを防止します。



こ 言葉の発達

口周りの筋肉を使うことであごの発達を助け、言葉の発達がきれいになったりします。

み 味覚の発達

食べ物の形や固さを感じる事ができ、味がよく分かるようになります。



ひ 肥満防止

ゆっくりかむことで、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

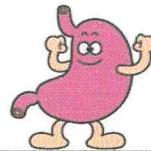


ぜ 全身の体力向上

かみしめる力を育てる事により、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養う力に繋がります。

い 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。



が がん予防

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。



は 歯の病気予防

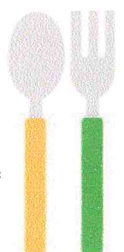
よくかむと、唾液が出るので、食べ物カスや細菌を洗い流します。



食べ方チェック！ ～自分の食べ方を見直してみましょう！～



- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 食べるのがとても早い | ☐ 食べるのが遅すぎる |
| ☐ 食べ物をからよくこぼす | ☐ かたいものが食べにくい |



チェックがついた人は、よくかまない、またはかむのが苦手な人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。かむのが苦手な人は、かみごたえのあるものを食べて、歯とあごをきたえましょう。