

食育つうしん

10月

発行：大阪市立墨江丘中学校

よくかんで食べよう

みなさんは、毎回の食事でしっかりかんで食べることを心がけていますか？

わたしたちは、食べものをかんで細かくして体にとり入れています。よくかんで食べないとだ液の量が減少したり、胃腸に負担をかけたりしてしまいます。

食べものを食べる時は、「かむこと」をめんどうがったり、やわらかい物ばかりを選んで食べたりすることなく、「かむこと」を意識してみましょう。



よく「かむ」と、こんないいことが・

むし歯予防！

「かむこと」によって、だ液がたくさん出て、食べものの消化吸収をよくしたり、口の中を酸性からもとの状態に戻してむし歯を予防します。



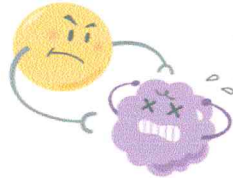
肥満予防！

よくかんで食べると、満腹に感じるのが早くなるので、食べ過ぎを防ぎます。かまずに急いで食べると、ついつい食べ過ぎの原因に！



免疫力アップ！

かむことによって、脳の中の神経細胞が活発になり、病気などの外敵から身を守る「免疫（めんえき）」の力が高くなります。



運動能力アップ！

しっかりかむ→しっかりと歯をくいしばって力が入ることで、幅跳び・けんすい・50m走などの記録がよかったという報告があります。



学習能力アップ！

かむことによって脳の中の血行がよくなって、脳細胞のはたらきが活発になり、学習能力が上がると言われています。



ひと口につき30回をめやすに、よくかんで、時間をかけて、じっくり料理を味わってみてくださいね。



健康な歯でしっかりかむためにも、食べた後は**歯みがき**をして、むし歯予防を忘れずに！

それぞれの歯の役割・・・

前歯：食べ物をかみ切る役割

犬歯（糸切り歯）：食べ物を切り裂く役割

臼歯（奥歯）：食べ物をすりつぶして細かくする役割

☆すべての歯がそれぞれの役割をしているから、よくかめるので

