

食育つうしん

6

月

発行：大阪市立白鷺中学校

食べ物を体の中に取り入れ「栄養」とするためには「かむ」動作が必要です。よくかんで食べることは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させる重要な役割があります。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。第4次食育推進基本計画でもよくかんで食べることをすすめています。今月は「かむ」ことについて考えてみましょう。

歯の病気予防

食事後、口の中は酸が強くなるため、むし歯になりやすい環境になります。

よくかんで食べることでだ液が出て、口の中を中性に戻してくれます。



よくかんで食べると よいこといっぱい！



食べ過ぎを防ぐ

かむことで脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。また、よくかんで食べることは、早食いの予防にもなります。



消化を助ける

よくかむことによって出ただ液には、消化を助ける酵素（アミラーゼ）が含まれます。これが食べ物と混ざり合い、消化、吸収を助けます。



脳の働きが活発になる

あごの筋肉が動くため、そのまわりの血管や神経が刺激されます。そのため脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

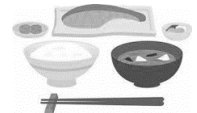


よくかんで食べるために！

1 かみごたえのある食材を取り入れよう

やわらかいもの、食べやすいものばかりでは、かむ回数は増えません。よくかんで食べるには、かみごたえのある食材を食事に取り入れることが大切です。

| | | |
|------------|--------------|----------------------|
| かみごたえのある食材 | かたいもの | するめ、いり豆、ナッツ類、せんべいなど |
| | 食物せんいの多いもの | れんこん、ごぼう、たけのこなど |
| | だんりよく弾力のあるもの | いか、たこ、きのこ、もち、こんにやくなど |



2 ながら食べをやめよう

「スマートフォンを操作しながら」や「テレビを見ながら」などの「ながら食べ」をやめ、食事に集中しましょう。



3 姿勢よく食事をしよう

姿勢よく落ち着いて食事ができるよう、机とイスの高さにも気を付けましょう。



4 食べ物を飲み物で流しこまないようにしよう

5 給食の時間は手際よく準備をして、よくかんで食べる時間を確保しよう



☆健康のためによくかんで食べる習慣を身に付けましょう！