

毎月19日は
食育の日

よくかんで 食べよう 食育タイム

Vol.3

中学校



6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。これをきっかけに、よくかむことの効果と、そのために普段から意識すると良いことについて、考えてみましょう。



よくかむことの効果

①肥満予防になる

よくかんでゆっくり食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。



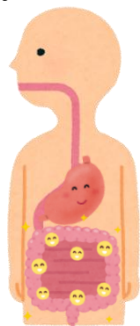
②脳の働きがよくなる

あごや顔の筋肉を動かすことで、脳に流れる血液の量が増え、脳の働きが活発になります。



③むし歯予防になる

よくかむことで唾液が出ます。唾液は口の中を清潔に保ち、むし歯を予防します。



④消化・吸収がアップ

よくかんで食べ物を小さくすることで、胃腸への負担が減り、消化酵素の分泌も増えて、栄養の吸収もよくなります。

よくかむために意識すると良いこと

①かむ回数を意識する

目安は一口30回ぐらい、または、今よりも5回多くかむように意識しましょう。

いつもより
5回は多く!!



③かみごたえのあるものを選ぶ

間食として、りんごなどの果物やナッツ類、干し芋など、かみごたえのあるものを意識して選んでみましょう。



②一口の量を少なくする

一口の量を今よりも少なめにして、味わって食べるように意識しましょう。



④「ながら食べ」をやめる

テレビやスマホから離れて、食べることに集中してみましょう。

