

たのしくたべようニュース



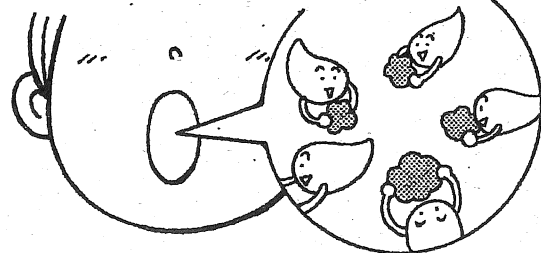
毎日の食事やおやつで かむ力を育てましょう

11月8日はいい歯の日。よくかむことには、たくさんのよい効果があります。「早く食べなさい」よりも「しっかりかんで食べなさい」と子どもたちに声をかけてあげるようにしましょう。

**Q どうして
かむことが
大切なの？**

A だ液がたくさんでるからです

よくかむと口の中で、だ液がたくさんでます。このだ液には優れた効果がいろいろありますので、探ってみましょう



① 消化吸収をよくします

だ液には、消化を助ける成分が含まれていて、消化や吸収がされやすい形で胃に送られます。

② むし歯予防に役立ちます

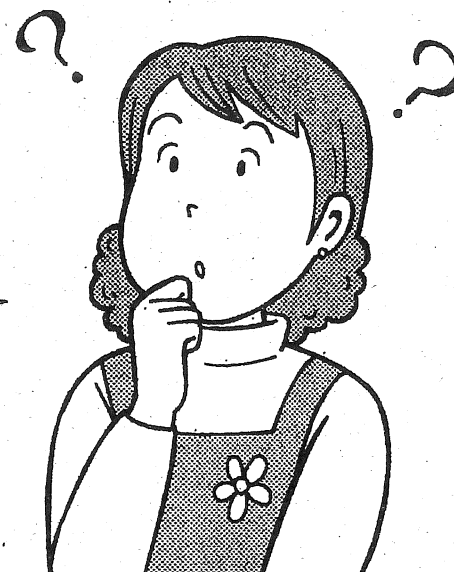
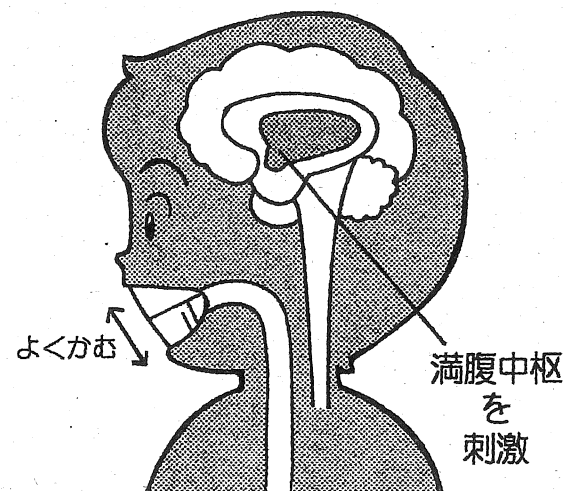
口の中の食べかすなどを落としてくれたり、むし歯をつくりにくい状態にしてくれます。

③ 有害な物質を減らしてくれます

食べ物などに含まれる細菌や有害な物質を減らす働きがあります。

A 肥満予防に役立つからです

よくかむと、脳にある満腹中枢を刺激します。そこで、「お腹がいっぱい」と感じるようになり、食べすぎを防いでくれるのです。

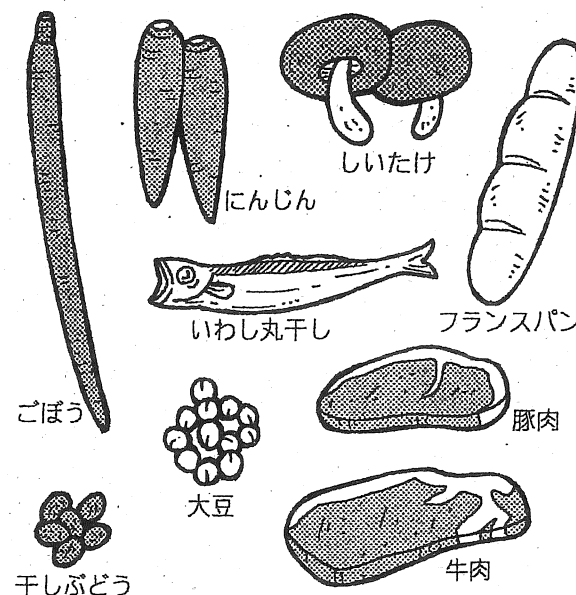


A 記憶力や集中力がアップします

かむ行為は、あごの筋肉を動かし、脳の働きをよくしてくれます。そして、記憶力や集中力を高める効果があります。

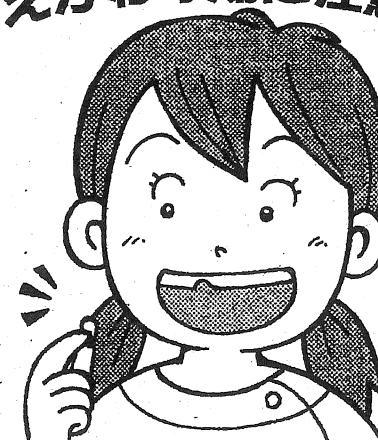


食事やおやつに **かみごたえがある食材を**



食物繊維が多い食材や干した食材は、かみごたえがあります。また、大きめに切る・加熱しすぎないなども、かみごたえを高めてくれますので工夫してみましょう。

はえかわり期に注意！



個人差がありますが5～6歳頃から、乳歯がぬけて永久歯が生えてくるようになります。この時期は、かむ力が落ちてしまいます。ですから食事の内容も、素材を小さめに切ったり、やわらかく煮るなど、配慮をするようにしましょう。

監修 和洋女子大学家政学部助教授 柳沢幸江先生