



よくかんで食べよう



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。口は食べ物を体の中に運ぶ入り口です。歯は食べ物を小さくしたりすりつぶしたりして栄養を取りやすくしています。どちらもみなさんの大切な体の一部ですが、普段はあまり気にしていないのではないのでしょうか。この機会に「歯」や「口」のことについてみんなで話し合ったり、じっくり考えてみましょう。

よくかむと、いいことがいっぱい

よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。

消化を助ける



食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。

食べすぎ防止



よくかむことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。

薄味でおいしく食べられる



食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。

歯ならびがよくなる



よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。

よくかむために気をつけること

毎日の食事で、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。そのためには、しっかりかむことを意識したり、食事の時間の過ごし方を考えたり、かみごたえのある料理を食べるなど心がけましょう。

- 一口 15～30 回を目安にかむ



- 急がずにゆっくり食べる



- 汁物や飲み物などで、流し込まない



- テレビなど見ながらのながら食べをしない



かみごたえのある料理



トンカツ



きんぴら



五目豆



ちくぜん煮



いかリングフライ