



かむことの大切さを知ろう

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。近年、やわらかく食べやすい食品が増えて、かむ回数が減っている傾向にあります。この機会に、よくかんで食べることを意識してみましょう。

かむことの効果

古代の人はかむ回数が、現代人よりも何倍も多かったと考えられていることから、弥生時代の卑弥呼にたとえ、「ひみこのはがいで」という標語が使われています。

ひ・肥満の予防

脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます

み・味覚の発達

素材の旨味や甘味を感じやすくなります

こ・言葉の発達

あごが鍛えられ、表情が豊かになり、発音もよくなります

の・脳の活性化

脳へ刺激がいき、集中力が高まります



一口30回を目標に。
食事の時間を十分にとることも大切です！

は・歯の病気を予防をする

かむことによってだ液の働きで、丈夫な歯になります

が・がん予防

だ液に含まれる酵素が発がん性をおさえるといわれています

い・胃腸の働きを助ける

食べものが細かくなり消化吸収しやすくなります

ぜ・全身の体力向上

あごや身体の筋肉が鍛えられ体力向上につながります

<歯や骨を強くする

カルシウムの多い食品>



牛乳



ヨーグルト



海そう



青菜



チーズ



小魚



なっとう

<カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食品>



さけ



さんま



たまご



干しいたけ



6月は「食育月間」です



食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養について知るだけでなく、食品ロス削減や地産地消等について調べたりすることも食育のひとつです。みんなで「食育」について考えてみましょう。

