



## 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

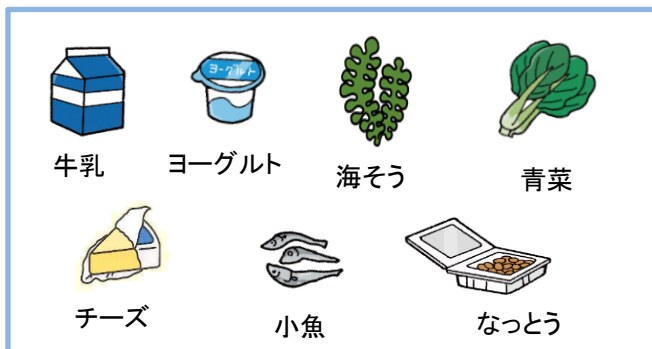
食べものが細かくなり消化吸収しやすくなります

#### 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＞



### ＜カルシウムの吸収を助ける

#### ビタミンDの多い食品＞



## 6月は「食育月間」です



☆家族で「食育」について話をして、自分にできることをまず一つ決めて取り組んでみてください☆

- 例えば
- 一緒にみそ汁を作る
  - はしを食卓に並べる
  - お皿を洗う
  - 一緒に買い物に行く
  - 家族で共に食事をする
  - 野菜を育てる
  - 食品ロスや地産地消について調べる

