

今月の食育講話

良く噛んで食べよう

6月4日～10日は、歯と口の衛生週間でした。今月の食育講話テーマは、「良く噛んで食べよう」です。普段の食事では皆さんは、噛むことを意識していますか。良く噛んで食事を摂ると、良いことがたくさんあります。なぜ良く噛むと体に良いのか、噛みごたえのある食材にはどんな特徴があるのか考えていきましょう。

噛みごたえランキング！

上位の食品は、どんな特徴があるのでしょうか。



噛みごたえ

ある食品の特徴

- ① 硬いもの
- ② 食物繊維が多い
- ③ 魚介類が多い

噛むこと、良いこと沢山！

①むし歯になりにくい。

よく噛むと、唾液が多く分泌されます。唾液には、菌の増殖を防ぐ働きがあり、むし歯や歯周病になりにくい口腔に整えます。

②脳を活性化させる。

噛むと脳の運動を司る運動野や感情をコントロールする感情野、学習や記憶を司る小脳など活性化されます。認知症予防としても噛むことは注目されています。

③胃腸に優しい。

良く噛むと、当然食べ物は軟らかく細かくなります。消化するための作業が減り、栄養素の吸収率も高まります。

④肥満防止！

良く噛むと、脳の満腹中枢が「お腹いっぱい」という指令を出し、同時に摂食中枢からの「お腹すいたから食べよう」という指令がストップされ食べ過ぎを防ぎます。

よくかんで食べるためには…

ひと口30回を目安にかむ。
やわらかいものは、飲み込む前にもう5回かんでみよう。

飲み物やスープで流しこまない。

よくかまずに早食いすると消化に悪いだけでなく、食べすぎてしまい、太りすぎの原因にもなるんだ。



ながら食べやだらだら食べをしない。



次回の「お弁当の日」は、

6月25日(火)！

(縦割り弁当)です。

入港日は、21日(金)です。