

☆今月のテーマは『噛むことの大切さ』です。

「よく噛んで食べる」ことは、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、健康に役立つ様々な効果があります。
食べ物はよく噛んで食べるようにしていきましょう！

噛むことの大切さ

★よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、食べ物が美味しくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果がたくさんあります。

よく噛むことの効用として、『卑弥呼の歯がい〜ぜ(ヒミコノハガイーゼ)！』という用語があります。

ヒミコノハガイーゼ

①『ヒ』…肥満の防止

・ゆっくり噛んで食べることで、食べすぎを防ぎ、肥満の防止につながります。

②『ミ』…味覚の発達

・よく味わうことにより、食べ物の味がよくわかる。

③『コ』…言葉の発達

・口のまわりの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情がゆたかになります。

④『ノ』…脳の発達

・脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激するので、子供は賢くなり、大人は物忘れを予防することができます。

⑤『ハ』…歯の病気予防

・よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

⑥『ガ』…ガンの予防

・唾液に含まれるペルオキターゼという酵素が、食品中の発ガン性を抑えることで、ガンの予防につながります。

⑦『イ〜』…胃腸快調！

・消化を助け、食べすぎを防ぎます。また、胃腸の動きを活発にします。

⑧『ぜ』…全力投球！

・身体が活発になり、力いっぱい遊びや仕事に集中することができます。

子供によく噛んでもらうために…

★軟食・飽食の時代と言われている現代、噛まない子&噛めない子が問題になってきています。子供の頃から、よく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。幼児期から学童期にかけては咀嚼機能を育てる大切な時期ですので、ご家庭においても、指導が必要です。硬いもの・食物繊維が多いものをとりいれていきましょう！

噛みごたえのあるもの

・フランスパン・セーサミ
・にぼし・せんべい
・ねんこの煮牛物・りんご
・たこのさしみ・かき
・あじのひらき
…など

