



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。給食では、日頃から「かみごたえのある料理」を積極的に取り入れています。よくかむことは、消化を助ける以外にも様々な効果があることが分かっています。毎日の食事で、「よくかむ」ということを意識できるといいですね。

よくかんで食べると・・・

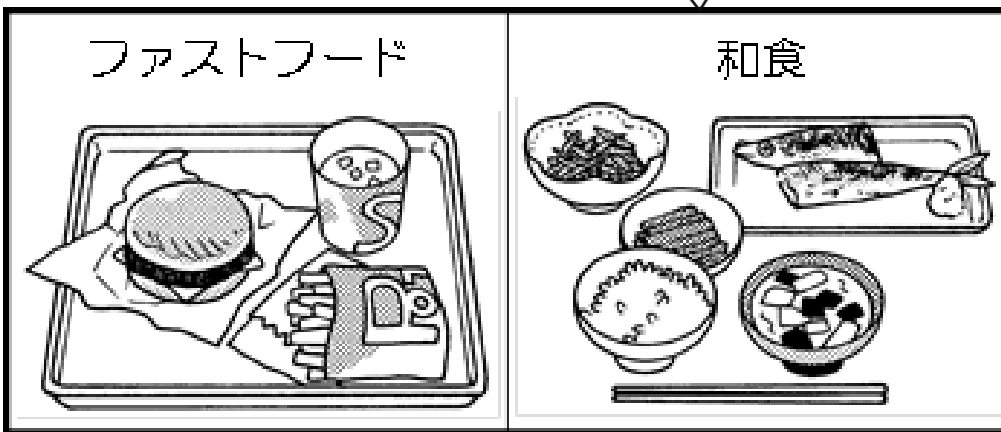
- ◎食べ物の消化を助けます。食べ物の味もよく分かります。
- ◎満腹感が得られるので、肥満の防止になります。
- ◎脳に刺激を与え、頭の働きをよくします。
- ◎歯やあごの発達をよくします。
- ◎だ液がたくさん出るので、むし歯を防ぎます。
- ◎だ液がたくさん出るので、病気の予防に効果があるとされています。



かむ回数 を数えてみたことがありますか？

562回

1019回



かむ回数の平均値をくらべると、ファストフードは 562 回、和食は 1019 回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数がかかることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが理由としてあげられるようです。

資料：『誰も気づかなかった噛む効用』日本咀嚼学会編 窪田金次郎監修 日本教文社刊／『育てようかむ力』柳沢幸江著 少年写真新聞社刊

よくかむために・・・

- ◎やわらかい料理ばかりでなく、かみごたえのある料理を食べましょう。
- ◎食事の時に、汁ものや飲み物で流し込んで食べないようにしましょう。
- ◎1回に口に入れる量を少なくしましょう。

