



今月の食育講話

噛むことの大切を知ろう！

6月4日～10日は、歯と口の健康週間でした！歯と口の健康を維持するのに真っ先に頭に浮かぶのは「歯磨き」だと思いますが、実は食事にも関係があります！

普段の食事で皆さんは、噛むことを意識していますか？よく噛んで食事を摂ると、良いことがたくさんあります。なぜよく噛むと体に良いのかを学んでいきましょう。

ひ：肥満防止！

よく噛むと、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。

み：味覚の発達！

味わって食べることによって、食べ物の味がよくわかるようになります。

こ：言葉の発音がはっきり！

口の周りの筋肉を使うことによって、表情が豊かになり、口をしっかりと開いて話をすると、きれいな発音ができるようになります。

の：脳を活性化させる！

噛むと脳の運動をつかさどる「運動野」や、感情をコントロールする「感情野」、学習や記憶をつかさどる「小脳」などが活性化されます。

「ひみこの歯がイーゼ」で覚えよう！



は：歯の病気を防ぐ！

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。

が：がんの予防に！

唾液の中にある酵素には、発がん物質の発がん作用を消すはたらきがあるとされています！

い：胃腸に優しい。

よく噛むと、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。

ぜ：全身の体力向上！

噛みしめや、食いしばることで、投球したり、運動したりする際に力が入りやすくなり、体力の向上に役立つと言われています。

一口で、30回噛むのが理想です！

今日からぜひ試してみてください！



次回の「お弁当の日」は、
6月18日(金) です。
入港日は、17日(木)です。