



食育だより



令和3年6月4日発行 No.3
ひたちなか市立勝田第二中学校
< 毎月19日は食育の日 >

よくかんで食べていますか？

※6月4日～10日は歯と口の衛生週間です

「よくかむこと」はとても大切なことですが、最近は「かまない人・かめない人」が増えているといわれます。皆さんの給食の食べ残しをみると、よくかまなければ味わうことのできない野菜や海藻、豆などを使った料理は残りが多く、やわらかくて舌触りのよい料理や、あまりかまなくても飲み込める料理は残りが少ない傾向があるようです。また、薄味はよくかまないと感じにくいいため、よくかむ習慣のない人は濃い味付けになりがちです。

かむことのよい効果



「かむこと」には、わたしたちの体によい効果がたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出ることによって食べ物と混ぜり合い消化吸収をよくしたり、病気やむし歯を予防したりします。また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切です。そのほか、脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消になったりもします。

かみかみチェック ～あてはまる項目の()にチェックしましょう～

- Q1 食べるのがとても早い・・・()
- Q2 食べるのが遅すぎる・・・()
- Q3 食べものを口からよくこぼす・・・()
- Q4 かたいものが食べにくい・・・()

チェックがついた人は、よくかんでいない人、または、よくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょ。

しっかりかむには、丈夫な歯が必要です

歯を丈夫にする 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにも、たんばく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。バランス良い食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう。