

食育通信

令和7年6月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行
相模原市食育推進
マスコットキャラクター サガピー



～よくかんで食べよう～

今月の食育通信は、「よくかんで食べよう」をテーマにお届けします。みなさんは、食べ物をよくかんで食べていますか。食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい効果がたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりとかむようにしましょう。



ひみこのはがいで(卑弥呼の歯がいで)

ひ...肥満予防

よくかむことで脳にある満腹中枢が刺激されて満足感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。また、早食いによる食べすぎも防いでくれます。



は...歯の病気予防

よくかむとあごが発達するので、歯がきれいに生えます。また、歯が磨きやすくなり、むし歯や歯周病を予防します。



み...味覚の発達

よくかむと素材そのものの味がわかるようになり、味覚の発達につながります。



が...ガン予防

よくかむと唾液が良く出ます。唾液中のペルオキシターゼという酵素には発がん物質の作用を消すはたらきがあるといわれています。



こ...言葉の発音

よくかむことで、あごが発達し歯が正しく生えそって、かみ合わせもよくなります。そのため、正しい発音ができるようになるといわれています。



い...胃腸快調

よくかむことで消化酵素がたくさん出ます。消化を助ける成分と食べ物が混ざり合うため、消化・吸収がよくなり、胃腸のはたらきを活発にします。



の...脳の発達

よくかむことで脳への血流が増し、脳のはたらきが活性化され、記憶力や集中力アップにつながります。



ぜ...全力投球

力を入れたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。全力投球する上で歯並び・かみ合わせがよいことは、とても大切です。



かむ力をつけるために

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるために、素材や調理法などを工夫しましょう。

工夫①：根菜類、きのこ類、種実類、繊維質の多い野菜など、かみごたえのある食品を取り入れる。



工夫②：切り方を大きくする。また、皮付きのまま使う。



カルシウムをとろう！

しっかりかむためには健康で丈夫な歯が大切です。歯の主な成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。意識してとるようにしましょう。



一口30回を目安にかむことを意識してみよう！！

