



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

よく噛んで食べることの大切さのおはなし

11月8日は「いい歯の日」健康な歯でよく噛んで味わって食べることは、食べ物への興味を増し、さらに全身のさまざまな発達や健康につながっていきます。子どもの摂食機能(噛む、飲み込む)の発達に合った噛み応えのある食事を意識することで、噛む回数を自然と増やすことができます。食べることを楽しみながら、よく噛んで食べる習慣を身につけていきたいですね。

ひみこのはがいーぜ
『よく噛む』8大効用



肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎます。



ひ
み
こ
の
は
が
い
ー
ぜ

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。



言葉の発音

よく噛むことにより口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すときれいな発音ができます。



脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の動きを活発にします。



歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。



ガンの予防

唾液中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。



胃腸快調

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



全力投球

歯を食いしばることで力がわかきます。



噛み応えのある食事の工夫

★噛む回数を増やす食材を使う

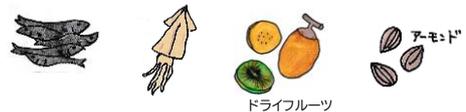
・食物繊維が豊富な食材(葉野菜、根菜類、海藻、きのこ等)



・弾力のある食材(肉、魚介など)



・乾燥している食材(干物、ドライフルーツ、ナッツなど)



★食材を大きく切る

少し大きめにすることで噛む回数が増えます。

野菜→乱切り・ざく切り
肉類→厚切り



★加熱時間を工夫する

野菜類は加熱時間で硬さの調節ができます。食材によっておいしい硬さの範囲があるので、その範囲内の硬さにしましょう。

★水分を少なくする

うどんやカレーなどの水分の多い料理より、炒め物や焼き物のような料理の方が噛む回数が自然と多くなります。カレーでも、きのこやシーフードを加えると噛む回数は2~3倍アップ!

○文献○

- 1)学校給食 2009Jun.「よくかんで食べることの大切さ」柳沢 幸江
- 2)8020 推進財団サイトより