

# 6月のほけんだより

## あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつでもある「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”—すなわち、食べる方で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができます。



### ♡ 噛むことの効用とは？



あごの骨や筋肉が  
鍛えられる



脳の働きが  
よくなる



食べすぎを防ぐ  
→肥満防止



唾液が  
たくさん出る

※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

### ♡ よく噛んで食べるためには？



ひと口の分量を  
少なめにする



水分(汁物や水)で  
流し込まない



「ながら食べ」を  
しない



噛み応えのある  
食べ物をとる

食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識しましょう。

