

ぱくぱく通信 No.11

「たべもの」の選び方 ～「噛む」～



みなさんは、食べ物をよく噛んで食べていますか？「噛む」ことは、食事をおいしく感じさせ、消化や吸収（＝からだに取り込む）をよくする大切な動きです。今回は、私たちが健康な毎日を過ごすために、「噛む」ことについてみんなで考えてみましょう！

問1. ハンバーガーなどのファーストフードと和食では、どちらが「噛む」回数が多いのかな？

くらべてみよう！



かぞえてみよう！



問2. 一回の食事で、何回くらい噛んでいるのかな？

ためしてみよう！



問3. ご飯をよく噛むと、味が変わってくるよ。どんな味になるのかな？

モグモグ30回～大切な「噛む」習慣をつけるために

目標「ひ・み・こ・の・は・が・い・せ」を覚えましょう！

ひ…肥満防止(食べすぎを防ぐ)

み…味覚の発達

こ…ことばの発音がはっきりする

の…脳の働きがよくなる



は…歯の病気予防

が…ガン予防

い…胃腸の働きが活発になる

せ…全身の体力向上

(よく噛むことで良い効果が期待されますので、一口30回を目標にしっかり噛んでみましょう！)

(クイズの解説)

問1. 一般的に、同じカロリーなら、和食の方が多くなります。食材の組み合わせで噛む回数に差がでます！

問2. 弥生時代の女王「卑弥呼」がくらしていた2000年近く昔は、一回の食事で約4000回も噛んでいたといわれています。現代の子どもは、約700回と6分の1近くまで減っていて、このことが歯並びや虫歯以外にも健康に様々な影響があるとされています。

よく噛んでね♪



問3. 噛めば噛むほど唾液がたくさん出て、甘くなります。

☆幼児期～学童期は、噛む力を育てるために、歯の生え方に応じた固さの食べ物を取り入れることが大切です。きのこや根菜類(ごぼう・れんこん・大根…)などの歯ごたえのある食材を行事食に取り入れられたり、とうもろこしやタケノコ・りんご・枝豆など、旬の時期に食卓に登場させ、「噛む」ことを楽しんでみませんか！

かみかみカレンダー

日本の季節や伝統行事を感じながら、「噛む」たべものを選んでみましょう♪

<p>4月 <b>すめ</b> ちりめんじゃこ かむ練習の第一歩！</p>	<p>5月 <b>たけのこ</b> 煮物や炊き込みご飯 で春を感じて！</p>	<p>6月 <b>たこ・きゅうり</b> 酢のものにして パワーアップ！</p>	<p>7月 <b>とうもろこし</b> 蒸しておいしく♪</p>
<p>8月 <b>梨</b> くし型に切って、 食感を楽しもう～</p>	<p>9月 <b>えだまめ</b> ゆでて、おやつに！</p>	<p>10月 <b>りんご</b> 種類で固さが ちがいますよ！</p>	<p>11月 <b>にんじん・だいこん</b> サラダや酢の物に～</p>
<p>12月 <b>ごぼう</b> きんぴら・豚汁</p>	<p>1月 <b>こんぶ</b> おせちで、縁起物！ 「よろこんぶ」</p>	<p>2月 <b>ふくまめ 福豆</b> せつぶん た 節分に食べよう！</p>	<p>3月 <b>れんこん</b> 煮物・天ぷら・酢の物 きんぴら</p>

☆四條畷市の給食では…6月の歯と口の衛生週間には特に「噛む」ことを意識してもらえるような食材を多く使用しています。きのこや根菜類、とうもろこし・たけのこ・枝豆・りんごなどの歯ごたえのある食材は毎月取り入れられるように工夫されています。

※ぱくぱく通信は、食育などへの関心を深めていただくために「四條畷市食育推進会議」が、配布しています。





# ぱくぱく通信

おいしく食べて健康と若さをキープ!!

## 「食べ物」 ~ Step ① 「噛む」 ~



みなさんは、食べ物をよく噛んで食べていますか？年をとると、徐々に食べる機能が衰えてきますが、意識して改善することが、老化防止につながります。「噛む」ことは、食事をおいしく感じさせ、消化吸収を助け、健康な毎日を過ごすために大切な動きです。

### 噛むことで若さを保つ効果がこんなにあります!!

#### ① 脳が刺激され、活性化されます



噛むためには口を動かしますが、口が勝手に動いているのではなく、脳の命令で動いています。つまり、食べ物を通して脳を活性化させているのです。

#### ② 食べ物がおいしくなります



食べ物本来の味は、噛み砕かれた食べ物が唾液に溶け出してから舌で感じられます。噛んだ時の歯触りもおいしさの大事な要素です。

#### ③ 唾液が多く出て、元気に若返る



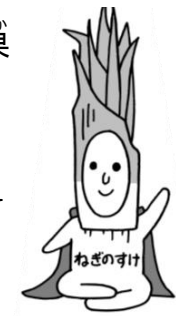
唾液の中には、消化酵素のほかに血管や粘膜など、細胞の増殖に関係する老化防止のための成分がたくさん含まれています。

#### ④ 肥満防止と健康増進につながる



脳の「満腹中枢」が刺激され、食欲が抑制される。また、糖尿病の治療効果や、運動機能や免疫力の向上など、いいことづくめです。

#### ⑤ 元気な笑顔になります



噛む時に動く口の周りの筋肉のトレーニングになるので、顔の表情が笑顔で元気になります。

## よく噛んで、おいしく食べるためのポイント!

### ポイント① 義歯の方は、自分に合った入れ歯を入れる

入れ歯の一番の役割は、しっかり噛めることです。その他にも外観の改善、発音能力の回復においても、非常に重要です。

### ポイント② 口周りの筋肉を強化する

噛むためには口周りの筋肉をほぐし、強化する必要があります。下の図は「口の健康体操」です。この体操は、噛む力や口周りの筋肉強化だけでなく、表情を豊かにしたり、会話を楽しむための発音の向上にも有効です。



### 【くちびるの運動】



くちびるをとがらす

くちびるを横に引く

体操を実施するタイミングは?

- ① お食事の前
- ② テレビを見ながら
- ③ お風呂に入りながら

※大切なのは無理せず、毎日継続することですぞ!



### 【舌の運動】



舌を前方に突出させる

舌を口の両脇につける

舌を上歯の裏につける

※ぱくぱく通信は、食育への関心を深めていただくために「四條畷市食育推進会議」が配布しています。

# つうしん ぱくぱく通信 No.11

## 「食べ物」の選び方～「噛む」～

みなさんは、**食べ物をよく噛んで食べていますか？**「噛む」ことは、**食事を**  
**おいしく感じさせ、消化や吸収を助けるという、私たちが健康な毎日を**  
**過ごすために大切な動きです。**

今回は、「噛む」ことについてみんなで考えてみましょう！

食に関するクイズに挑戦してみよう！



**問1. ハンバーガーなどのファーストフードと和食では、どちらが「噛む」  
回数が多いかな？**



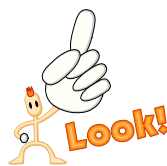
**問2. 一回の食事で、何回くらい噛んでいるかな？**

**問3. ご飯をよく噛むと、味が変わってくるけれど、どんな味になるかな？**

※答えは下に記載しています。

のりしろ (紙を貼って答えを見えないようにして、めくれるようにする)

答え



**問1の答え：和食** 和食はファーストフードと比べ歯ごたえのある食品が多く、噛む回数は倍近く多くなります。現代の子どもは、食事の時に飲み物を横に置いて、それを頻りに飲みながら食べるため、なお噛まなくなっているとも言われています。

**問2の答え：約700回** 噛む回数の比較をすると、弥生時代の卑弥呼が暮らしていた時代が最高で約4000回と言われ、現代の子どもと比較すると、6分の1近くまで減っています。歯ごたえのある食品を避け、味覚や軟らかさを追い求める食生活や、保存法が発達したために乾物（噛むことが多い）の利用が減ってきたことなどが原因と思われます。

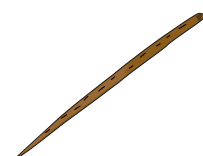
**問3の答え：甘くなる** よく噛むと、唾液中に含まれるアミラーゼという消化酵素がご飯のデンプンを分解し、糖に変わるために甘くなります。唾液にはこのほか虫歯を予防する作用やがん予防の作用もあります。

よく噛めば  
つうしん  
ぱくぱく!



☆**四條畷市の給食では、6月の歯と口の衛生週間には特に「噛む」ことを意識してもらえりような食材を多く使用しています。**きのこや根菜類（ごぼう・れんこん・大根・・・）、とうもろこし・たけのこ・枝豆・りんごなどの歯ごたえのある食材は毎月取り入れられるように工夫されています。

この機会に、「噛む」ことを考えてみませんか！！



※ぱくぱく通信は、食育などへの関心を深めていただくために「四條畷市食育推進会議」が、配布しています。