



6月食育だより

【今月の目標】

歯と口の健康を考えよう

令和4年6月 中学生用

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。噛むことを「咀嚼」と言います。今回は咀嚼の大切さについて考えましょう。

咀嚼が少ないと消化の能力が低下する

私たちは食事をするとき、食材を歯で噛み砕き、すりつぶし、飲み込みやすくしています。これを「咀嚼」と言います。咀嚼によって脳に刺激が与えられ、脳から消化器官に「今から食べ物が入ります。消化の準備をしてください。」と指令が出るのです。その指令によって、消化器官から消化液が分泌されやすくなります。これはみなさんが理科で学習することですね。



〈 消化の流れ 〉

消化器官	消化液 (主な消化酵素)	でんぷん (炭水化物)	たんぱく質	脂肪(脂質)
①口	唾液 (アミラーゼ)	麦芽糖		
②食道				
③胃	胃液 (胃酸・ペプシン)		ペプトン	
④胆のう	胆汁 (胆汁酸)			
⑤すい臓	すい液(アミラーゼ・ トリプシン・リパーゼ)			
⑥小腸	小腸液	ブドウ糖	アミノ酸	脂肪酸

炭水化物・たんぱく質・脂肪などの栄養素は、そのままでは体に吸収されません。消化液に含まれる消化酵素によって分解されてはじめて小腸から体に取り込まれ、栄養となるのです。みなさんが消化液で一番よく知っているのは「唾液」ですね。ご飯をよく噛むと甘く感じるのは、でんぷんがアミラーゼと混ざり、麦芽糖に分解されているからです。ですから、咀嚼が少ないとこうした消化酵素が分泌されにくくなります。そして、栄養ドリンクやサプリメントだけで栄養をとろうとすると、消化器官が衰えてしまうのです。

咀嚼を意識して食事をしよう!

どのようなことを意識すれば噛む回数が増えるでしょうか？まずは、野菜ジュースより野菜、加工肉より切り身のお肉といったように、「素の食材」を意識してみてください。また、可能であればご飯やパンも精白されたものより、玄米や全粒粉などを時々選んでみてください。

