

6月食育だより

【今月の目標】
丈夫な骨や歯をつくるための
食生活を心がけよう！

令和6年6月 小学生用

かむことの大切さを考えよう！

◎かむことが大切なのはなぜ？



食事をするとき、よくかんで食べることが大切です。なぜかという、よくかんで食べると、私たちの心とからだの健康によいことがたくさんあるからです。

歯ならびがよくなる

かむたびにあごの筋肉が発達して
じょうぶになり、歯ならびがよくなります。かたいものばかりの食事
だった弥生時代の卑弥呼は、歯がとてもじょうぶでした。

脳のはたらきがよくなる

頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力も高まります。

むし歯をふせぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の食べかすなどを落とし、むし歯をふせいでくれるはたらきがあります。

消化・吸収をよくする

こまかくくだいた食べ物と、だ液を混ぜ合わせてのみこむことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。

味覚が発達する

かむことで食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになります。ひとくち20回以上よくかむことを意識しましょう！

肥満や病気をふせぐ

ゆっくりよくかむと、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎをふせぎ、肥満や生活習慣病のよぼうになります。