



★6月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。また、6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯と口の健康を保つためにどんなことができるでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで脳の血液量が増え、脳を活性化する



・肥満を予防する

ゆっくり噛むことで満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ



・味覚の発達を促す

だ液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



・胃腸に働きを助ける

よく噛むとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助ける



・むし歯を予防する

噛むことで出ただ液の働きで、むし歯を予防する



・言葉の発音がはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる

「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目を見ると、自然にだ液が出て、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど気がそれる物を遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることが大切です。



噛む力をつけるにはどうすればよいの？

噛む力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干し芋、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、噛みごたえも抜群です。噛みごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べ過ぎに注意しましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

