



# 食育だより



じめじめした梅雨が続く、湿度・気温がまだまだ高く、  
天気も変わりやすいこの時期は、からだの抵抗力が弱まり、  
最も体調を崩しやすい時期でもあります。  
十分な睡眠とバランスの取れた良い食事を取り、体調管理を心がけましょう。



## 6月4日は虫歯予防デー



### \* 噛む回数が減っている現代

子供達が好んで食べるハンバーグやカレーライス、麺類などはあまり噛まなくても食べられる為、  
《噛まない・噛めない》子どもが増え、あごの発達不足や歯列の乱れが多く見られる  
ようになってきました。

### \* よく噛む習慣は家族団らんの食卓で

子どもによく噛むことを強制するのではなく、親が手本を見せて、  
大人も子どもも一緒になってよく噛んで食べることを心がけるようにしましょう。



## 【よく噛んで食べると体にいい 8つの効果】



## 【噛む回数を増やす 調理のコツ】



### 肥満の防止

満腹中枢に対して刺激し、過食を防ぐ



### 味覚の発達

唾液には、味覚の働きを高める作用がある



### 言葉の発達

顔の筋肉が発達し、発音がよくなる



### 脳の発達

脳を刺激し、脳の血液の循環をよくする効果



### 歯の病気の予防

唾液の分泌が促進されて、虫歯の予防になる



### がんの予防

唾液に含まれる酵素が、発がん性物質の働きを弱める働きをする



### 胃腸の働きをよくする

よく噛んで食べ物を細かく砕くことで、胃腸の負担を和らげ活動を活発にする



### 全身の活力を生む

よく噛んで食べ物を細かく砕くことで、全身に力が入り、体力や運動能力があがる

### ① 食材を大きく切る

野菜や肉は大きめ、厚めにカットして、噛み応えがある状態にする。

### ② 素材を組み合わせる

複数の食材を組み合わせることで、固さや食感、味の違いが生まれ、噛む回数が増えます。

### ③ 加熱時間を減らす

野菜などは加熱するほどやわらかくなってしまうため、茹で時間や加熱時間を短めにする事で噛み応えがアップします。

### ④ 薄味の味つけに

濃い味付けはすぐに味を感じるため、よく噛まずに飲み込んでしまう傾向にあります。

薄味にすれば素材の味を味わおうとして噛む回数が増えます。