

6月 給食目標

よくかんで食べよう

上富田町学校給食センター

◎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。どんなよいことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。



脳の働きがよくなる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激
 されて、脳のはたらきがよくなります。
 これにより、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
 たり、むし歯を防いでくれるはたらきが
 あります。



消化・吸収をよくする

細かくかみくだいた食べ物と、だ液を
 混ぜ合わせて飲み込むことで、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。



あごがじょうぶになり、 歯並びがよくなる

かむたびにあごの筋肉が発達して
 じょうぶになり、歯並びがよくなります。
 かたいものばかりだった弥生時代の
 卑弥呼は歯がとても丈夫でした。



肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくりよくかむと、脳（満腹中枢）に
 おなかがいっぱいだという信号が伝わり、
 食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の
 予防になります。



味覚が発達する

かむことで食べ物の味がよくわかり、
 味覚が発達し、よりおいしく感じるよ
 うになります。ひと口30回以上
 かむことを意識しましょう。



食べ方チェック！

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い
- ・食べるのが遅すぎる
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい



チェックがついた人は、よくかまない、またはよく
 かめない人かもしれません。よくかんでいない人は
 かむことを意識して食べるようにしましょう！

ひと口 一口30回噛んで
 みよう！

