

よく噛んで食べよう【食育コラム 11月号】

11月8日は「いい歯の日」です。

噛むことは、歯の健康、そして全身の健康に深く関わっています。

忙しい毎日、たまには食事の時間をゆっくりとって、よく噛んで味わってみませんか。



噛むとからだに嬉しい効果

よく噛んで食べることで得られる効果は、実はこんなにたくさん！

頭文字を取って、「ひみこの歯がいーぜ」と覚えましょう。

- ・ひ：「肥満予防」早食いを防止し、食べ過ぎを防ぎます
- ・み：「味覚の発達」食べ物本来の味がよく分かるようになります
- ・こ：「言葉の発音」あごの発達、歯並びが良くなり、正しい発音ができます
- ・の：「脳の発達」あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします
- ・は：「歯の病気予防」歯周炎などの病気を防ぎます
- ・が：「がん予防」唾液がよく出ること、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります
- ・い：「胃腸の働きを促進」消化液の分泌をよくして、消化吸收を助けます
- ・ぜ：「全身の体力向上と全力投球」歯並びのいい歯・虫歯のない歯は、ぐっと噛みしめて力を発揮できます



よく噛む習慣をつけるには？

数回しか噛まずに飲み込む「早食い」や、飲み物で流し込んで食べる「流し食べ」の癖がついていませんか。

普段の食事に噛みごたえのある食材を取り入れて、よく噛む習慣をつけましょう。

- ・かたいもの、弾力があるもの、繊維質が多いものを食べる
根菜類(ごぼうや大根、にんじん など)、きのこ類、海藻類、
骨まで食べられる魚、イカ・タコ など
- ・皮つきのまま使う
じゃがいも、さつまいも、りんご など
- ・食材は大きめに切る
例えば、薄く小さくではなく乱切りに



ただし、咀嚼力が落ちている場合や小さなお子さんには、噛む力に合わせて大きさやかたさを調整しましょう。

ひとくち 30 回噛むことを目標に。

または「飲み込む前にあと 5 回噛む」、「食事時間を 5 分長くする」などを意識しよう！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155