

食育通信

大分市立碩田学園

平成30年5月30日(水) No.1

今回のポイント

歯と口の健康週間

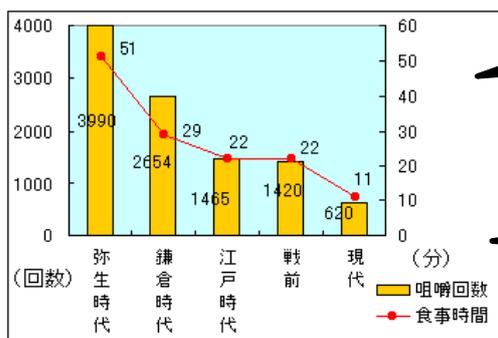
以前は日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで6月4日を虫歯予防デーとしていましたが、2013年より「歯と口の健康週間」になりました。毎日お世話になる「歯」と「口」大切にしていますか。

Q. 食事の時「良くかんで食べましょう」と小さいころから言われていますが、なぜでしょう？

- A. 1. だ液を出して、虫歯を防ぐため
 2. 食べすぎを防ぐため
 3. 脳内の記憶する場所を刺激するため (答えは下にあります)



各時代における復元食の咀嚼回数と食事時間



現代人の食事時間は
弥生時代の5分の1。

現代人のかむ回数は
弥生時代の6分の1



よく噛んで食べる 忘れられた究極の健康法 斎藤滋著 NHK 出版

調理の工夫で、よくかむメニューができます

- 加熱の時間を短くしてブロッコリーの軸やとうもろこしなど、シャキッとゆでましょう。
- 野菜いためは、強火で手早く。野菜のシャキシャキ感を残した仕上がりに。
- カレーやシチューに使う具材を一回り大きめに切ったり、乱切りにして歯ごたえを残してみましょう。



成長発育期によく
かめる口づくりを!

よく噛むコツ 5カ条

- その1 食べ物は少量づつ口にいれましょう。
- その2 まずはひとくち30回!
- その3 はじめの1週間は数を数えましょう。
- その4 食べ物を口に入れたら箸をおきましょう。
- その5 会話をしながら食べましょう。

良くかむことは、健康の第一歩です。特に唾液は健康を支えます。(答) 1・2・3とも正解です。

大分市立碩田学園の栄養教諭 時松 玲子 です。今年度も「食育通信」を通して「食べること」についてお伝えします。よろしくお願ひします。