

食育ひろば



令和8年

5月

No.45

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

みなさんは、食事のとき、しっかりよくかんで食べることを意識していますか。現在の日本人のそしゃく回数（食べ物を細かくなるまでかむ回数）は、100年前に比べ、半数以下になっており、かむ力も弱っていると言われていいます。



よくかんで食べれば良いこといっぱい！の巻

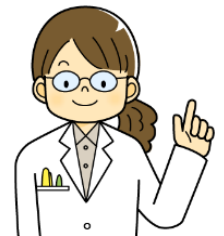
1) 食生活の変化により、「かまない子」「かめない子」の増加が問題になっているの。学校給食でも、硬くて、よくかまないと食べられないメニューは、残食が多いんだって。



なんと！！



2) やわらかい食べ物ばかりを好んで、よくかむ習慣がついていないと、かむ力が弱ってしまいます。かむ力をつけることは、健康づくりにとって良いことがいっぱいあるため、しっかりかんで食べることが大切なのよ。



3) よくかんで食べるとこんなに良いこといっぱい！

- ☆しっかり食えば、運動能力がアップ
 - ☆脳への刺激で、脳の発達を促進
 - ☆唾液の分泌を促し、歯の病気を予防する
 - ☆早食いにならないから肥満予防に効果
 - ☆食べ物の味を感じられ、味覚が発達する
- etc

4) 健康な“こころとからだ”の二刀流！
を合言葉に、しっかりよくかんで食べる習慣を身につけ、かむ力を高めよう！



一緒にカムカム！
かむ力をきたえよう

*つぎの「食育ひろば」は、9月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181