



かんざき給食だより

今月は、「歯と口の健康週間(6月4~10日)」があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防になります。

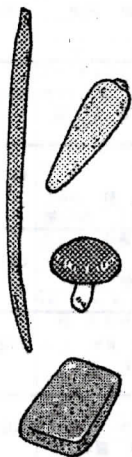
ゆっくりよくかんで食べましょう

食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってからのみ込むと、食べ物は、より効率よく消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。また、回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。



かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにやく・グミキャンディーなど



よく噛んで食べると食べ過ぎ予防になります



よく噛むと、食べる量が少なくても満腹感が感じられやすく、食べ過ぎ予防につながります。これは、「噛む」という咀嚼運動により、脳にある満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よく噛むことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることで満腹感につながります。

食べ過ぎを予防するには、何をどのくらい食べるかだけでなく、食べ方を見直すことも必要です。