



例年になく暖かい日が続いていると思っていたら、急に寒くなり冬の到来を感じる季節になりました。寒くなると温かい食べ物が恋しくなります。特に冬場に食べる鍋物は、冬野菜や肉、魚など多様な食材を使い、栄養もしっかり取ることができるのでおすすめです。寒い冬こそ、しっかり栄養をとって元気に過ごしましょう。

また、先日受けた研修で「かむ」ことの大切さについてお話がありました。食べ物をよく「かむ」ことは、食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。よくかんで食べることは、味わって食べることに加え、全身を活性化させる重要な役割もあります。かむことの大切さを知り、ゆっくりよくかんで食べる習慣を身につけましょう。



## たいせつ かむことの大切さ




## よくかむと こんないいことがあるよ！ ひみこのはがーぜ



### よくかんでたべよう


**ひ**  
**ひまん予防**  
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を感じることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、ひまん防止につながります。




**み**  
**味覚の発達**  
よくかんでゆっくり味わって食べることで食べ物の味が分かり、味覚が発達します。



**こ**  
**言葉の発達**  
よくかむと、口のまわりの筋肉やあごの発達を助け、表情が豊かになり、言葉がハッキリ出るようになります。



**の**  
**脳が元気に**  
しっかりかむことで、脳の血流が増え、脳の働きを活発にします。記憶力がアップしたり、ストレスを和らげたりする効果にもつながります。



は

### むし歯を防ぐ



よくかむと、たくさん唾液が出て、口の中をきれいに保つことができ、むし歯を防ぐことができます。

が

### がんを防ぐ



よくかむことで、唾液の分泌量が増え、発がん物質の毒性を弱めることができます。がんを予防することができます。

い

### 胃ちょうが元気に



よくかむことで、食べ物を細かく噛み砕き、消化吸収をよくして、胃腸の働きを活発にしてくれます。

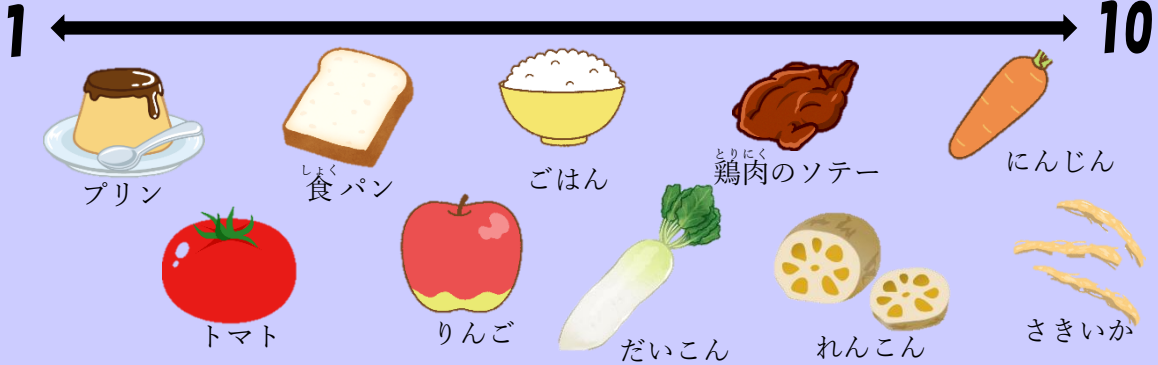
ぜ

### むし歯予防



よくかむことで身体が強くなり、体力を向上させます。力いっぱい遊んだり、運動したりすることができます。

## しょくひん 食品のかみこたえ度



### かいすう 噛む回数を増やすために

#### 1. 歯ごたえのある食品を選んで食べましょう！

①硬い食品…するめ、煮干し、ナッツ類など

②食物繊維が多い食品…ごぼうやれんこんの根菜類、海そう、ドライフルーツ

③弾力がある食品…きのこ、こんにゃく、いか、たこなど

#### 2. 調理の時に工夫しましょう！

①食材を大きめに切る…一口大よりやや大きめに切りましょう。

②加熱しすぎない…野菜はゆですぎないように気を付けましょう。

#### 3. 食べる時に工夫しましょう！

ひと口の量を少なくし、飲み物で流し込まないようにしましょう。

#### 4. よい姿勢で食べましょう！

姿勢を正し、食事に集中できるようにテレビを見ながら、スマートフォンを操作しながら食べないようにしましょう。

