

えいようだより

2010年(平成22年)

11月号

貝塚市学校給食会

11月8日は
いい歯の日



しっかりかんで食べようね!

よくかんで食べる 習慣をつけましょう

みなさんは、1回の食事^{かい しょくじ}でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると、体^{からだ}により効果^{こうか}がいろいろあります。
かむこと^{たいせつ}の大切さ^しを知って、よくかんで食べる習慣^{しゅうかん}をつけま
しょう。

かむ回数^{かいすう}を数えてみたことがありますか？

562回^{かい}

1019回^{かい}

ファストフード



和食^{わしょく}



かむ回数^{かいすう}をくらべると、ファストフードは562回、和食^{わしょく}は1019回と倍近くの差^さが
あります。和食^{わしょく}は、かみごたえのある食材^{しょくざい}が多く使^{つか}われていますが、ファストフ
ードは、加工^{かこう}した食べ物^たが多く、油^{あぶら}がたくさん使^{つか}われていてやわらかいものが多い
ので、かむ回数^{かいすう}が少なくなってしまう。

かむことの効果^{こうか}

肥満^{ひまん}予防^{よぼう}



よくかんで、ゆっくり
食べるので適量^{てきりょう}で満腹感^{まんぷくかん}
を得ることが出来ます。
食べすぎ^たを防ぐことになり、
肥満^{ひまん}予防^{よぼう}につながります。

むし歯^{むし}を防ぐ^{ふせ}



よくかむことで、だ液^{えき}
がたくさん出^でます。
だ液^{えき}の働^{はたら}きによって、む
し歯^{むし}菌^{きん}がふえるのを防^{ふせ}
ぎます。

消化^{しょうか}・吸収^{きゅうしゅう}をよくする



食べ物^たをこまかくかみ
くだいたり、だ液^{えき}と混ぜ
あわせて飲み込むため、
胃^いや腸^{ちよう}での消化^{しょうか}・吸収^{きゅうしゅう}
がよくなります。

脳^{のう}を活発^{かつぱつ}にして、記憶力^{きおくりよく}をアップ



しっかりかむことで、
頭^{あたま}の血管^{けっかん}や神経^{しんけい}が刺激^{しげき}
されて、脳^{のう}の働^{はたら}きが
活発^{かつぱつ}になります。

よくかんで食べる習慣^{しゅうかん}をつけるには？

かみごたえのある食品^{しょくひん}をとりいれる

れんこん



にく



キャベツ



ほうれんそう



アーモンド



食材^{しょくざい}を大きめに切る



皮つきでかみごたえアップ

りんご



じゃがいも

