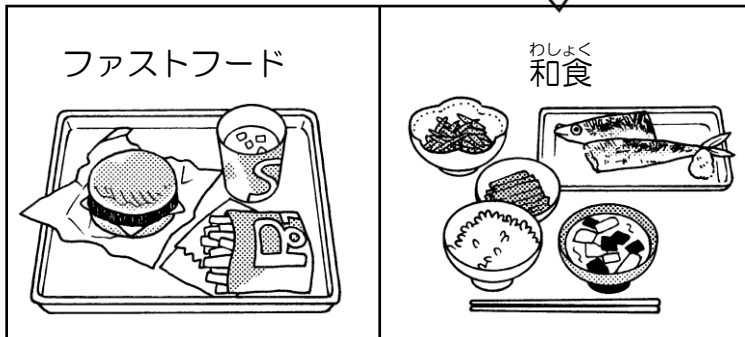
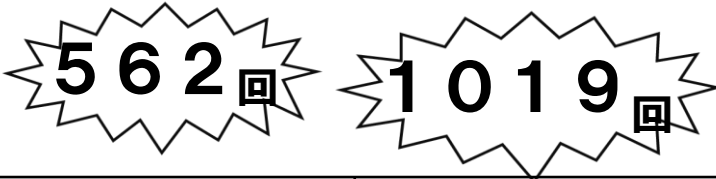



給食の時間に、「よくかんで食べよう」というテーマでお話をしました。「ひと口に何回かんで食べていますか?」という質問では、「10回くらい」や「そんなにかんでいないかも・・・」という答えが返ってきました。「30回くらいかんで食べたらいいんやで!」と答えてくれた人もいましたね。30回くらいを目安にすればよいとわかっていても、いつも数えながら食べているわけではないので、「よくかんで食べよう」という意識をいつももって食べてほしいと思います。


くらべてみよう! かむ回数





かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べものによってかむ回数がかかることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べものや油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

よくかんで食べるとこんないいことがあります！！

★つばがたくさん出るので、むし歯を予防する効果があります。 

★脳が刺激されて、脳の働きがよくなり記憶力がよくなります。 

★脳が満腹だと感じるので、食べすぎをふせぎます。 

★よくかむことで、食べものの消化を助けます。 

食べ方チェック！

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・ 食べるのがとても早い チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人もしれません。よくかんでいない人は、
- ・ 食べるのがおそすぎる かむことを意識して食べるように
- ・ 食べ物を口からよくこぼす しましょう。
- ・ かたいものが食べにくい



食べたあとの歯みがきやうがいもわすれずに！