

*野菜しっかり! ~食べるためには歯も大切~

▶ 食べ方を確認しましょう

あてはまるもの一つに○をして下さい。			
Ⓐ	あまり噛まないで食べる人が多いですか。	1. はい	2. いいえ
Ⓑ	一口量が多いほうだと思いますか。 (口一杯に頬張って食べますか。)	1. はい	2. いいえ
Ⓒ	食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べていますか。	1. はい	2. いいえ

一つでも「はい」に○があれば、食べ方を見直してみましょう。

▶ ゆっくりよく噛んで食べるために

Ⓐあまり噛まないで
食べてしまう

- ・噛む回数の目標をたててみる。(例. 一口30回噛む)
- ・形がなくなったら飲み込む。

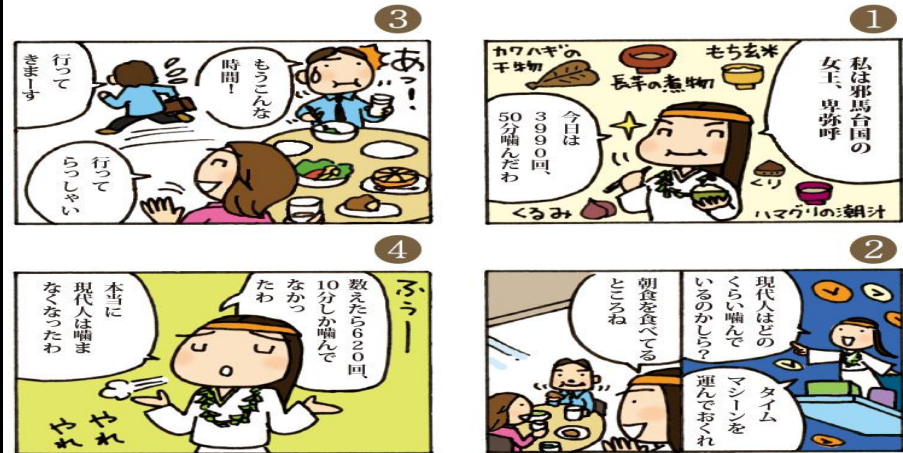
Ⓑ一口量が多い

- ・丸かじりせず、小さく分けてから食べる。
- ・小さいスプーンを使う。
- ・箸で取る量はいつもより少な目に。

Ⓒ次から次へと口に入れて
食べてしまう

- ・先の食べ物を飲み込んでから次の物を口に入れる。
- ・はし置きを使う。
- ・一口ごとに箸、スプーンなど食べるための道具を置く。

卑弥呼の噛む回数



噛むことの効用

ひみこの歯がいーぜ

の 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

こ 言葉の発音がはつきり

よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を鍛え、発音をはつきりさせます。口をしっかり閉じて話すときれいな発音ができます。

ひ 肥満予防

よく噛んで食べることで、満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎます。

が ガンの予防

だ液の中の酵素には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

い 胃腸の働きを促進

よく噛むことで、消化酵素がたたくことにより、消化を助けます。

は 歯の病気を防ぐ

よく噛むと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにして、このだ液の働きでむし歯や歯周病を防ぎます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいと、歯をいしばるとで力がかかります。