

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

「食育」とは、食に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むことです。子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。「食育月間」には、家庭・学校・地域など社会全体で食育の推進に取り組み、食育の「実践の環(わ)」を広げましょう。

食育ピクトグラムより

食育ピクトグラムは、食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したものです。
(農林水産省ホームページより)



よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

かむことの効果

6月4日から10日までの1週間は歯と口の健康について考える「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つことで、おいしく楽しく食事をすることができます。6月は、かむことの大切さについて考えてみましょう。

よくかむことで得られる8つの効用

1 肥満防止

ゆっくりよくかんで食べることで、食べすぎを防ぎ、肥満防止につながります。

2 味覚の発達

食べ物の形や固さを感じることができ、味がよく分かるなど、味覚が発達します。

3 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになり、発音がきれいになります。

4 脳の発達

脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを防ぐことができます。

5 歯の病気の予防

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には、食べ物のかすや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

6 ガンの予防

だ液に含まれるペルオキシターゼという酵素が、食品の発ガン性を抑えるので、ガンの予防につながります。

7 胃腸の働きを促進

「歯丈夫・胃丈夫・大丈夫」と言われます。よくかむと消化を助けて、胃腸の働きを活発にします。

8 全身の体力向上と全力投球

かみしめることで力がしっかり入るようになり、元気がわきます。



よくかんで食べるには

◎ 急いで食べない ◎

ゆっくりと味わって食べましょう。かむ回数の平均は一口10~20回と言われています。飲み込もうと思ってから「プラス10回」かんでみましょう。

◎ 流しこまない ◎

食べ物が口の中にある時には、飲み物を摂らないようにしましょう。飲み物で流しこんでしまうとよくかまない状態の食べ物が胃に送られ、消化によくありません。