

6/4~6/10は歯と口の健康週間です。

## よくかんで食べよう

食事をするとき、よくかむことを心がけていますか？

普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。健康な歯で、いつまでもおいしく楽しく食事ができるように、かむことについて考えてみましょう。

### ☆よくかむと、どんないいことがあるの？

よくかむことで主に8つの効果が考えられており、これを『卑弥呼の歯がいてぜ』という標語で表すことができます。

ひみこの  
はがいてぜ



<b>ひ</b> ひまんよぼう <b>肥満予防</b> ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。また、エネルギー代謝を活発にします。	<b>は</b> は びょうきよぼう <b>歯の病気予防</b> よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。
<b>み</b> みかく <b>味覚ハッキリ</b> よく噛むと味わいがふかくなります。たとえば、ごはんはよく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。	<b>が</b> よぼう <b>ガン予防</b> 唾液中の酵素が食物中の発ガン毒性を消します。よく噛むと唾液がたくさん出ます。
<b>こ</b> ことば <b>言葉もハッキリ</b> よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。	<b>い</b> いちよう かいちよう <b>胃腸が快調</b> よく噛むことにより、食べ物が細かく碎かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。
<b>の</b> のう はったつ ろうかよぼう <b>脳の発達・老化予防</b> よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。	<b>ぜ</b> ぜんのよくとうきゅう おうえん <b>全力投球を応援</b> 力を出すときなどに歯をくいしぼることができます。

### ☆どうして卑弥呼なの？

古代人(卑弥呼)の時代には、現代人の6倍以上もかんでいただろうということがわかりました。

そのためか、古代人は歯並びもよく、虫歯や歯周病にかかる人はほとんどいなかったといわれています。現代の食事は、あまりかまなくても食べられる食品が多くなっています。そのため、かむ回数を増やすには、普段からかむことを意識する必要があります。

☆よくかむためのポイントは



ひと口15~30回かみ、ゆっくり食べる。



汁物やお茶などで、流し込まない。



本やテレビなどを見ながら食べない。

☆『かむ力』をつける食べ物は

歯ごたえのある食べ物

☆歯をじょうぶにする食べ物は

カルシウムを多く含む食べ物



☆給食のカミカミこんだてを紹介します。

●切り干し大根のナムル

<材料(4人分)>

<作り方>

切り干し大根 14g

① 切り干し大根は戻して洗い、さっとゆでて冷ます。

(およそ4倍に増えます)

② きゅうりは塩をふって水気をしぼる。

もやし 80g

③ にんじん・もやしはゆでて冷ます。

きゅうり(細切り) 60g

④ 調味料を混ぜてドレッシングを作り、①~④を和える。

にんじん(細切り) 20g

酢 12g 砂糖 6g

しょうゆ 8g ごま油 少々

●じゃがじゃこそら豆チップス

<材料(4人分)>

<作り方>

じゃがいも(薄切り) 120g

① じゃがいもは切ってから水にさらす。

空豆(さやつき) 30g

② ①の水をきって揚げ油で揚げる。

煮干し(いりこじゃこ) 30g

③ 煮干しとそら豆は素揚げして、②とあわせ塩をまぶす。

塩 少々

揚げ油 適量