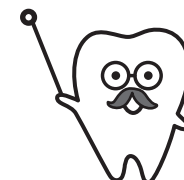


## よくかんで食べよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

よくかんで食べて味わうことには、自分の体にとってつぎのようないいことがあります。

### かむことの効果

#### ★消化を助ける

よくかんで食べると、そのぶんだけ食べものが細くなり、表面積が増えます。そのため胃に入ったときに消化酵素（消化の反応を助けるたんぱく質）がまんべんなく作用します。

#### ★早食いを予防する

早食いは数回しかかまないうで飲み込む食べ方です。食べてから満腹感を感じるまでには時間差があるので、早食いすると食べ過ぎにつながる可能性があります。せっかくのおいしいごはんも、早食いしてあっというまに食べ終わってしまうと物足りなさを感じますよね。

### よくかんで食べるためのアドバイス

#### ① 口に食べ物を詰めこまない

口に食べ物を詰めこみすぎると、よくかむことができず、食べ物が大きのまま飲み込んでしまいます。自分の口に合う、ちょうどよい一口の量で食べましょう。

#### ② かみごたえのある食べ物を食べる

たとえば、かみごたえのある食べ物には、次のようなものがあります。

- ◆硬いもの…ナッツ類、いり豆、するめいかなど
- ◆食物繊維が多いもの…ごぼう、れんこんなど
- ◆弾力性があるもの…こんにゃく、きのこなど

6月4日～10日の給食でも、いか、ごぼう、れんこん、こんにゃくなど、歯ごたえのある食材を使う予定です。よくかんで食べてください。