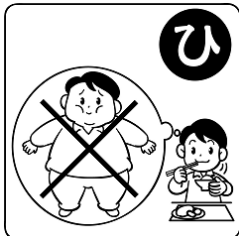


よくかんで健康come、come!!

邪馬台国の卑弥呼の食事を再現し、何回かむ必要があるか調べたところ、一回の食事でなんと3990回かむ必要があったそうです。それに比べ現代人は平均620回しかかんでいないというデータがあります。

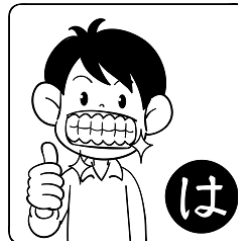
よくかむと消化を助けるだけでなく、下図のような様々な効果が期待できます。あなたは何回かんでいますか。自分の食事を見直してみましょう。

ひみこのはがいぜ



肥満予防

よくかんで食べている間に脳にある満腹中枢が働いて、満腹を感じます。



歯の病気予防

よくかむと唾液(だえき)がたくさん出て、口の中をきれいにします。



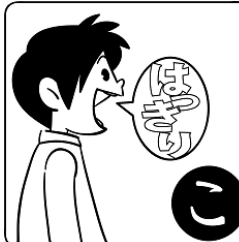
味覚の発達

よくかむと食べ物本来の味がわかります。



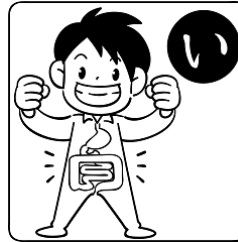
がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素(こうそ)には、発がん作用を抑える働きがあるといわれています。



言葉の発音

歯並びがよくなり口をはっきり開けて話すことができ、発音がよくなります。



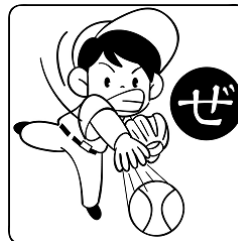
胃腸が丈夫

胃腸に余計な負担がかからず、胃腸の病気の予防にもなります。



脳の発達

あごの筋肉が動いて脳の働きを活発にします。脳に酸素と栄養も送ります。



全力投球

「ここ一番」力が必要なとき、歯が丈夫だとしっかり力が出ます。

むし歯があっては、かめません!

しっかりかもうと思っても、むし歯があったり、歯が痛かったりすると、よくかむことができません。痛い歯をかばいながらかむと、かみ合わせが崩れ、ますますうまくかめなくなります。

運動時、ここぞという時に歯を食いしばることで、通常以上の力を出せることもあります。むし歯は早目に治しましょう。



歯に良い食べ方Q&A

Q.柔らかい食べ物は歯に負担がかからないのでよい？

答えは×です。よくかむとあごが丈夫になり、歯並びも良くなり、むし歯予防につながります。

根菜類や海藻、豆など弾力のある食べ物を食べるとかむ回数を増やすことができます。

給食でも月2～3回かみかみメニューが登場します。よくかんで食べてくださいね。

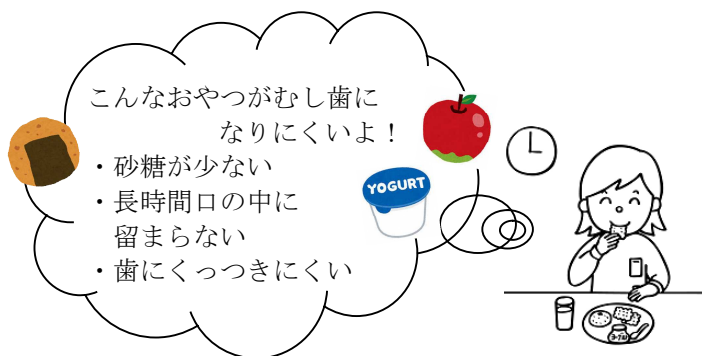
かみかみメニュー	
6/4	ごぼうと アーモンドのサラダ
6/18	きびなごの カリカリフライ
6/21	かぼちゃと アーモンドのサラダ



Q.食事やおやつは時間を決めて食べた方がよい？

答えは○です。食事やおやつをだらだら食べていると、口の中が酸性になり、むし歯ができやすくなります。口の中に食べ物のない時間をしっかり作ると、唾液が酸を中和し、歯の再石灰化を促進してむし歯になりにくくなります。

時間をきちんと決めて食事やおやつを取るようにしましょう。



カルシウム豊富でかみごたえのある給食を紹介します！



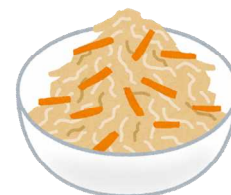
【切干し大根と青菜のごまドレッシング和え】 ～健康食材「切干し大根」を使ってみよう！～

<材料> (4人分)

・切干し大根	20g
・こまつな	1/2束
・もやし	1/3袋
・にんじん	1/3本
・白いりごま	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ2
・ねりごま	大さじ1
・酢	小さじ1
・砂糖	ひとつまみ
・しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 切干し大根は良く洗ってから水で10分戻し、2cmの長さに切り、手で絞って水気を切る。
- ② こまつなは2cmの長さに切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ お湯をわかし、にんじん、こまつな、もやしをさっとゆでる。
- ④ ③を水で冷やし、水気を切る。しょうゆ洗いをするとよい。
- ⑤ Aを混ぜあわせておく。
- ⑥ ①と④を⑤のドレッシングと白いりごまで和える。



ワンポイントアドバイス

- ・切干し大根、こまつな、ごまはカルシウムが豊富な食品です。切り干し大根は弾力があるので、かみごたえも十分です。
- ・切干し大根はサラダや和え物にするときは、ゆですずに水で戻しただけで使うことができます。
- ・野菜の水分を切った後に、少量のしょうゆをかけてさらに水気を絞ると、余分な水分が抜けて味が薄まるのを防ぐことができます。これをしょうゆ洗いといいます。試してみましよう。