

食育通信



令和5年 6月号

喜界町防災食育センター

食べることは生きること 6月は「食育月間」です!

日々の食べることを見直してみませんか?

食育は、生きる上で基本となるものです。健康で豊かな毎日を送るには、食に関する正しい知識や選択する能力を身につけることが大切です。この機会に、日々の食べることについて、改めて考えてみませんか?

みなさんは、どれくらい実践できていますか?

- ゆっくりよくかんで食べている。
- 朝ごはんを毎日食べている。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。
- 塩分のとり過ぎに気をつけている。
- 地域や家庭で受け継がれた食文化を知っている。
- 非常時に備え、水や食品を用意している。
- 食品ロス削減を意識している。



よくかんで、味わって食べよう

かむことの効果

よくかむことで、食べ物本来の味が分かります。

① 肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。



② 消化吸収をよくする

食べ物が細かくなり、唾液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収しやすくなります。



③ 虫歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液が口の中に残った食べかすを流し、虫歯菌を活性化しにくくさせます。



④ 脳が活性化

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



かみごたえは、食べ物でできる!

やわらかいものだけでなく、かみごたえのある食べ物を意識して食べましょう。

かみごたえのあるもの

- かたいもの(小魚、ナッツ類、せんべい、干物、肉など)
- 繊維の多いもの(ごぼう、れんこん、きのこなど)



どれくらいかめばいい?

食べ物やライフスタイルの変化により、かむ回数は、昔と比べて少なくなっています。一口あたり、30回かむことが目安です。

かむ力をつけるために

- ★ かみごたえのある食べものを食べよう。
- ★ 食材は大きく切ろう。
- ★ りんごやじゃがいもなどは、よく洗って皮付きのまま食べよう。
- ★ 一口食べた後、はしを置いてゆっくりかもう。
- ★ 食べ物を水分で流し込まないようにしよう。