# きゅうしょく

むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん

で出ます。だ綾には、口の中の汚れを

6月4日からの | 週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、 日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。皆さんが食事を するとき「よくかんで食べなさい」と言われることがあると思います。 それは、よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康に とって、よいことがたくさんあるからです。6つのよいことを確認してみましょう。





#### よくかむと、どんなよいことがあるの?

### おいしく味わえる

よくかむことで、食べ物本来の <sup>あじ じゅうぶんあじ</sup> 味を十分味わうことができ、 よりおいしく懲じるようにな ります。また、味覚も発達しま



#### 消化を助け、栄養の きゅうしゅう 吸収が高まる

ニま 細かくかんだ食べ物は、だ液と ま 混ざることで飲み込みやすくな り、胃や腸での消化も助けま す。また栄養が吸収されやす くなります。



#### 食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよくかむことで、脳に おなかがいっぱいだという信号 が伝わり (満腹中枢)、食べすぎ を游ぐことができます。



#### 歯並びがよくなる

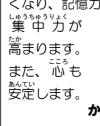
かむたびにあごの骨や筋肉が発達 してじょうぶになり、歯並びがよ くなります。

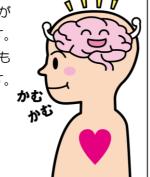


## 脳のはたらきがよくなり、

心を安定させる

よくかむことで、頭の血管や神経 が刺激されて、脳のはたらきがよ くなり、記憶力や





#### ★毎日の食事をよくかんで食べるためにはどんな工夫が必要でしょうか。 できそうな作戦に○をつけましょう。(いくつでも)



準備を早くして 食べる時間を長くする 食べる





(ロの中の食べ物が残っているときに飲み 物で流し込まない



どんな食べ物が入っていて、どんな味が するか、意識しながら食べる



たべ物を飲み込もうと思ったときから、 さらに10回かむようにする



かみごたえのある食べ物を、意識して 食べるようにする





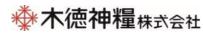
さんぶつ こうにゅう かつよう かんきょう はいりょ のうぎょう ふきゅう 産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども しょくどう うんえいしえん とく 食堂の運営支援などに取り組んでいます。

にく 食のしあわせプロジェクト公式SNS



給食の生鮮野菜の

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和5年4月~令和6年4月)







日本チャンキー



び 株式会社 メフォス