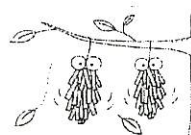




保健通信



2014. 11. 14

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

≡ よくかんで食べよう ≡

よくかむことは 愛(あい)なのだ

“よくかむ” といいことがたくさんあります

あ … あごがじょうぶになる

い … 胃腸での消化が高まる

な … 何でも食べて生活習慣病を防ぐ

の … 脳の働きが活発になる

だ … だ液(つば)の効果、ダイエット効果がある

よくかんで食べるためには…

口の中に
入れる量を
少なめにする

飲み物で
流し込まない

ゆっくりと
味わって食べる



一口あたり
30回を目安に
かみましょう

あごがじょうぶになる

よくかむと、あごの筋肉が発達してじょうぶなあごになります。じょうぶなあごで
しっかりかめると、運動する力が出るようになります。また、お年寄りの場合も、
しっかりかめる人は、運動する力などが優れているそうです。



胃腸での消化が高まる (=食べ物の中の栄養素を体の中に取りこみやすい形に変える)

食べ物は、初めに口で、次に胃腸で消化されます。

つばには、食べ物を消化するための働きがあるので、よくかむと、細くなった食
べ物がつばとよく混ざり、胃腸での消化・吸収を助けます。お年寄りでも、よく
かめている人の方が、消化・吸収力があり健康でいられるそうです。



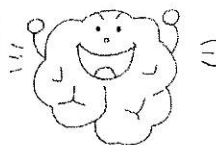
何でも食べて生活習慣病を防ぐ

(適切でない食事、運動不足などの生活習慣が原因になって起きる病気)
よくかんでいる人の方が食事のバランスがよいそうです。緑黄色野菜なども
バランスよく食べ、生活習慣病の予防に役立てましょう。



脳の働きが活発になる

よくかむと、あごが動いて血液のめぐりがよくなり、脳神経がしげきされて、脳
の働きが活発になります。また、かむ時のあごのゆれも脳をしげきします。



だ液(つば)の効果

よくかむと、つばがたくさん出ます。つばには、がんの原因になる物質ががんを引き
起こすのをおさえる働きがあります。また、つばには老化を防ぐ物質もふくまれ
ているそうです。

(年をとって体などの働きがおとろえること)



ダイエット効果

よくかむと、脳の満腹 (=おなかがいっぱいになること) を感じる場所がしげ
きされ、少ない量の食事でも満腹の感じになります。食べ過ぎを防げるので、
肥満 (=太りすぎ) や生活習慣病を防ぐことにもなります。

