

よくかんで食べよう

食育タイム Vol. 5



食事をするとき、よくかんで食べていますか。よくかむと健康によいことがたくさんあります。今月は、よくかむことの効果について考えてみましょう。

中学校



よくかむと、体にいいことがいっぱい

① 食べすぎを防ぐ

よくかんでいるうちに、脳に「満腹」のサインが届き、食べすぎを防ぐ。



② 脳の働きや運動能力を高める

頭への血流がよくなり、脳の働きがよくなる。また、あごの骨や筋肉がきたえられることで、運動能力が高まる。



③ 消化や栄養の吸収を助ける

消化酵素や消化液の分泌が増え、胃腸への負担が少なくなり、効果的に栄養を吸収することができる。



④ 虫歯や病気の予防をする

だ液の抗菌作用や、だ液に含まれる免疫物質により、虫歯や感染症、その他いろいろな病気を予防する。



⑤ 味がよくわかる

だ液の働きにより、舌にある味覚センサー（味蕾）が、より味を感じるようになる。



食事を意識して今よりも多くかむようにし、かみごたえのある食べ物も取り入れるようにしましょう。



かみごたえのある食べ物

