



令和5年 12月号
高崎中学校
学校栄養職員：亀澤

12月のテーマ：「よくかんで食べよう」

今月のテーマは「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べると、私たちの体に良いことがたくさんあります。現代では、やわらかい食べ物が増えてかむ回数が減り、かむ力が弱くなっています。卑弥呼が生きた弥生時代に比べると、かむ回数が6分の1に減っているとも言われています。よくかんで食べることの8つの効果の頭文字を並べると、「ひみこのはがいで」となります。みなさんも、よくかんで食べるように心がけましょう。

『ひみこのはがいで』

① ひ 肥満を予防する。

満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを予防。



⑤ は 歯の病気を予防する。

よくかむと、だ液がたくさん出て、おし歯や歯周病を防いでくれる。



② み 味覚が発達する。

よくかんで食べることで、食べ物の味がよく分かるようになる。



⑥ が がんを予防する。

だ液は発がん性物質を中和してくれて、がんを予防する。



③ こ 言葉がはっきりする。

口の周りの筋肉が発達し、表情豊かではっきりした発音になる。



⑦ い 胃腸の働きを助ける。

消化液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くする。



④ の 脳が発達する。

脳の血流量が増えて活性化し、記憶力がアップする。



⑧ ぜ 全身の体力向上。

じょうぶな歯と、かむ力がついて、全身の体力が向上する。



大事なポイント

○ しっかりかんで、よく味わって食べる。

○ 今よりプラス10回かむようにする。
(飲み込もうと思ってから、10回かむ)