



令和6年6月号  
高崎中学校  
学校栄養職員：亀澤



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。  
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践することが大切です。

## 6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、「ひみこのはがイーゼ」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。

### 『ひみこのはがイーゼ』

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、むし歯や歯周病を予防する。



② **み** 味覚が発達する。

よくかんで食べると、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)