食（しょく）は人（ひと）を良（よ）くする

No.20
2019.11.12

北中学校　食育だより

発行　栄養教諭　金森

かむとこんなに良いことが

11月8日は語呂合わせで「いい歯」の日でした。私たちが一回の食事で歯を使って「かむ」回数は、長い歴史の中で食べるものや調理方法、食事スタイルが変化し、とても少なくなりました。かまないですむ食事は、食べやすくてラクでいいなあ、と思うかもしれませんが、「よくかむ」こと自体が体の健康に良い効果があることも分かっています。

ひ　肥満予防

脳にある満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。

み　味覚の発達

よくかんで味わえば、食べものの味がよく分かります。

こ　言葉の発音がはっきり

口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになり、きれいな発音ができます。

の　脳の発達

脳細胞の働きを活発にします。

は　歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

が　ガンの予防

だ液中には、発ガン物質の作用を消す働きをする成分が含まれています。

い　胃腸の働きを促進

よくかむことで、消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

ぜ　全身の体力向上

力を入れてかみしめ、歯を食いしばることで力がわきます。

「ひみこのはがい（一）ぜ」と覚えましょう★縄文時代の食事は現代の6倍よくかんでいたそうです。

かまない食事・食べ方をしていませんか？

ファストフード

インスタント食品

ながら食べ

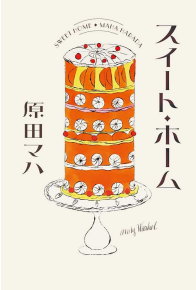
裏面もあります

食欲の秋、読書の秋

～図書室の新刊より～

小説

料理が物語を面白くする!



レシピ本

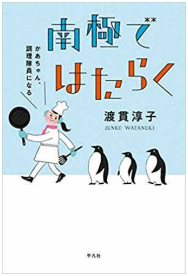
見ているだけで

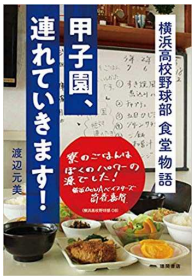
おなかがすきます

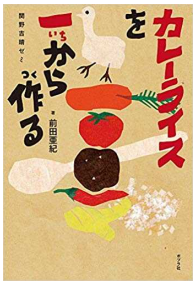
エッセイ

ノンフィクション

食の仕事は奥が深い







図鑑・雑学　知っていてソンはない