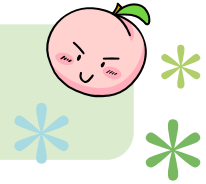


「歯と口の健康週間」のお話（中）



みなさんこんにちは。6月4日火曜日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。そこで、よくかんで食べることの利点について、考えてみましょう。

1つ目は、よく噛むことで食べ物が細かく砕かれ、胃腸での消化吸収を高めることです。

2つ目は、食べ物をよく噛んで食べることができる人は、噛む力が付いて、噛みにくいものや食べにくいものが少なくなります。それが、栄養バランスのよい食事をとることにつながり、生活習慣病の予防になります。

3つ目は、脳によい刺激を与えます。よく噛んで、顔の筋肉が動くことで、脳に流れる血液が増えて、脳細胞が刺激されます。

4つ目は、がん予防になることです。唾液にはがんを予防する作用があります。時間をかけてよく噛んで食べることで唾液がよくでます。

給食では噛みごたえのある、ごぼう、そら豆、ナッツ、小魚などの食材が登場します。急いで食べると、よく噛んで食べることを忘れてしまいます。自分の食べ方を振り返り、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。