



歯と口の健康週間（中）



みなさん、こんにちは。6月4日から10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。今日は、よくかんで食べることの大切さについて、考えてみましょう。

1つ目は、食べ物をよくかんで細かくすることで、胃腸での消化吸収を高めます。

2つ目は、食べ物をよく噛んで食べることができる人は、かむ力がつき、か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、脳により刺激を与えます。よく噛んで顔の筋肉を動かすことで、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、がんの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。時間をかけてよくかむと唾液がよくでます。

6月の給食では噛みごたえのある、ごぼう、きらず揚げ、ナタデココ、小魚、たこのからあげなどが登場します。早く食べると、よく噛んで食べることはできません。自分の食べ方を振り返りながら、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。