

# 食育ひろば

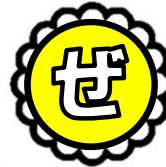
11 月 8 日は「いい歯の日」です。今月ご紹介するのは、噛むことの効用を示す食育ワード「ひみこのはがーぜ」です。卑弥呼のいた弥生時代の食事は、噛む回数が現代の食事の約6倍あったとされており、おそらく、良い歯や歯茎をしていたという推定から、この言葉が生まれました。

## 噛むこと ●「ひみこのはがーぜ」●



### 肥満予防

少しの量でも  
おなかいっぱい



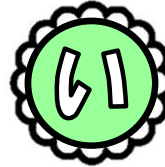
### 全力を出せる

全身に力が入り  
運動能力が向上



### 味覚の発達

いろいろな味を  
楽しめるように



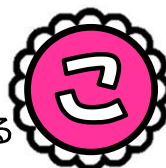
### 胃腸が元気に

よく噛むことで  
胃腸への負担を  
和らげる



### ことばハッキリ

口を上手に動かす  
トレーニングになる



### ガン予防

唾液が食品の  
有害物質の発ガン作用  
を弱める



### 脳が元気に

脳のスイッチが入り  
集中力アップ



### 虫歯予防

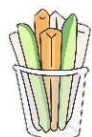
唾液がたくさん出て  
虫歯菌が弱くなる



毎日の食事やおやつに

「カミカミ」食材を取り入れよう！

### 【食品例】



野菜スティック



りんご



するめ

いきなり硬いものばかりにすると、丸のみする事も  
あるため、噛む様子をみながら増やしていきましょう。

## ～ クイズ ～

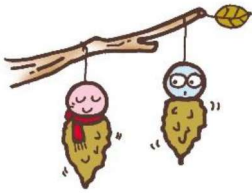
日本人が 1 回の食事で噛む回数は  
戦前(1930 年代)の 1420 回と比べて  
減少しています。現代の噛む回数は  
およそ何回でしょうか？

- ① 1000 回
- ② 800 回
- ③ 600 回

答えは③！

現代の食事は、嗜好の変化や加工技術の発達などにより、  
よりやわらかいものが増え、噛む回数は、戦前の 1420 回  
から 620 回へと半減していることが分かっています。

ハンバーグや麺類など、昔よりよく噛まなくても食べられる食事が増え、「よく噛むこと」や  
「前歯を使って噛み切ること」に慣れていないこどももいます。  
今一度、しっかり噛むことに意識を向けて、健康なからだづくりにつなげていきましょう。



# いまがおいしい たべもの

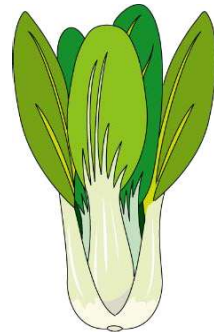
「なまえは なあに？」



①



②



あきの おわりに たまごを うむために  
かわを のぼるよ。  
おみせには おなかに  
たまごが いる めすと  
たまごが ない  
おすが うられて いるよ。



ちゅうごくから つたわった やさいで  
はくさいと おなじ なかまだよ。  
じくが こまつなや  
ほうれんそう より ふといよ。

いさひさん② ちんせんさん①



## ふゆの やさい くいず

「うまっている やさいは なあに？」

①



だ●●ん

②



は●●い

③



ご●●

ひんと

しろくて おおきい やさいだよ  
たべる ばしょ で  
あまかったり からかったり  
するよ

はっぱが なんまい にも  
かさなっていて むいていくと  
いろが うすく なって  
しろっぽく なるよ

ちゃいろくて ほそながい  
やさい だよ  
ごしごし と どろを  
おとす と しろくなるよ

いさひさん③ いさひさん② いさひさん①  
<こたえ>