



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 回の食事での噛む回数は
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けていきましょう。



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。

いんげん② きゅうり①<きゅう>



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

ちやいろくて 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

きゅうり① いんげん②<きゅう>