

11月8日は ¹ ¹ ⁸ いい歯の日

みなさんは一口何回くらいかで食べていますか？かむことは体にとって、とても重要な働きをしています。健康な生活を送るために、しっかりかむ習慣を身につけましょう。

★かむことの8つの効果★

ひみこのはがーぜ

弥生時代の人々は現代人と比べて約6倍もかんで食事をしていたそうです。卑弥呼（弥生時代・邪馬台国の女王）もきっとしっかりかんで食べていたという想定から、かむことの8つの効果を表した「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズが生まれました。

ひ 肥満予防

脳にある満腹中枢が働いて、食べすぎを防止します。

み 味覚の発達

食べものが舌全体に広がり、味がよくわかります。

こ 言葉の発音はつきり

口の周りの筋肉が鍛えられて、発音がきれいになります。

の 脳の発達

脳細胞の働きを活発にし、記憶力や集中力が高まります。

は 歯の病気予防

だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。

が がん予防

だ液の酵素が、発がん性物質の発がん作用を抑制します。

いー 胃腸快調

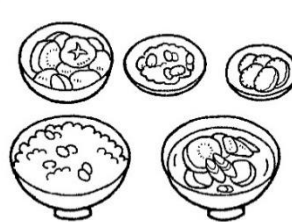
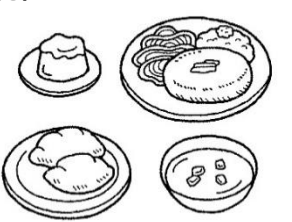
消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

ぜ 全力投球

歯やあごが鍛えられることで、ぐっと食いしぼることができます。

昔よりかむ回数が減っている

〈1回の食事にかむ平均回数〉

昭和初期	現在
	
1420 回	620 回

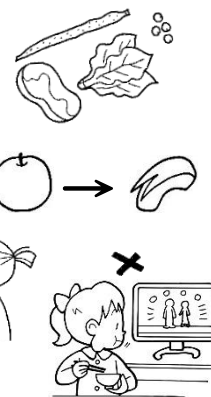
昭和初期頃の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていました。現代はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減っています。意識してよくかむようにしましょう。

しっかりかんで
楽しく食べよう



よくかむ習慣をつけるために

- ・かみごたえのある食べ物（食物繊維の多い野菜、肉類、豆類、ナッツ類など）を食べる。
- ・食材を大きく切って調理する。
- ・食材を皮つきのまま食べる。
- ・飲みものや汁物の水分で流し込まない。
- ・テレビやスマートフォン等を見ながらのながら食べをしない。



よくかむメニュー！ かきかききなこ豆

学校給食でも人気の一品！

●材料（10人分）

炒り大豆 100g
砂糖 40g
★ 水 15g
塩 少々
きなこ 25g

●作り方

- ① 小鍋に炒り大豆を入れ、弱火で10分位炒る。
- ② ★を合わせて電子レンジで加熱し、みつを作る。（目安500W20秒）
- ③ 炒り大豆に②の半量をからめ、全体になじんだらきなこの半量を振り入れながらまぶす。
- ④ ③を繰り返す。（固まっている大豆はほぐす。）

☆おやつでもおいしく食べられます！ぜひ、ご家庭でも作ってみてください☆