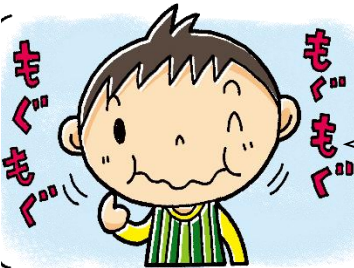


食育だより

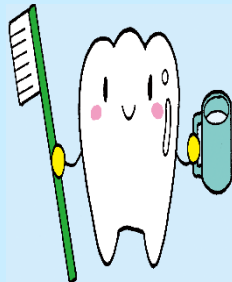
令和3年度 食育月間号
 大津町学校給食センター

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体に良い効果が
 たくさんありますよ！



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。
 毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べる
 ためには、歯や口が健康であることが大切です。
 しっかりかむことができる歯を保つためにも
 食事の後には、ていねいにみがきましょう。
 また、寝る前の歯みがきも大切です。



かみごたえのある食品を知ろう



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、
 果物など）は、かみごたえのある食品です。

かむことの効果 4つのポイント



①むし歯予防
 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、
 酸性になった口の状態を元に戻します。

②肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱい
 という信号が伝わり、食べすぎを防ぐことが
 できます。



③脳が活性化する



かむことであごが動き、まわりの血管や
 神経が刺激されて、脳の血流もよくなり
 ます。

④消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざる
 ため、胃や腸で消化吸収がしやすくなり
 ます。

