



河北の食育だより



ジメジメとした梅雨の季節になりました。蒸し暑い日が続くと、食欲が衰えがちですが、食事に水分補給に十分気をつけましょう。また、気温・湿度の上昇とともにカビや食中毒が発生しやすくなります。こまめにうがい・手洗いをしましょう。



よく噛むことの効果

～合言葉は「ひみこのはがいで」～



6月4日は虫歯予防デーです！！

みなさんは一口に何回ぐらい噛んでいますか？？虫歯を予防するための1つに“よく噛むこと”があります。よく噛んで食べることは、口や歯の健康に役立ち、身体にとっていろいろなよい効果があります。この機会にご家庭でもよく噛んで食べる習慣をつけてみませんか？

ひ

肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐことができます。早く食べると胃が満タンになるまで食べるので太りやすくなります。



は

歯の病気を防ぐ

よく噛むことでだ液がたくさんでて、口の中をきれいにします。この唾液の働きが虫歯や歯周病を防ぎます。菌の増殖を抑えることで口臭予防にもなります。



み

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物本来の味がよくわかります。よく噛んで素材の持ち味を味わうようにしましょう。

が

がん予防

唾液の酵素には発がん性物質の発がん作用を消す働きがあります。

こ

言葉の発音がしっかり

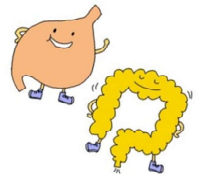
よく噛むことにより口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すことだし、きれいな発音になります。



い

胃腸の働き促進

よく噛むことで消化酵素がよくでて消化の働きを助けます。



の

脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。こどもの知育を助け、高齢者は認知の予防になります

ぜ

全身の体力向上と全力投球

しっかり噛みしめると踏ん張りがきき、スポーツなどで力を発揮することができます。