

6月 よくかんで食事をしよう！



よくかむことの効能

- 脳にある満腹中枢が働いて満腹を感じ、食べすぎを防ぎます。
- 消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
- 唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯を防ぎます。
- 味がよくわかるようになります。
- あごを動かすと、脳に流れる血液の量が増えるので、脳の働きが活発になります。

かむことを「咀嚼」とも言うよ



和食献立VSファストフード

ファストフードと和食献立を比較してみると、両方とも1食のエネルギー量は同じくらいですが、ファストフードの方が食事時間とかむ回数は半分くらいです。その理由は、和食献立にはかみごたえのある食品が多く使われていますが、ファストフードにはハンバーグやコーンスープのように、加工した食べ物が多くかみごたえが少ないため、かむ回数が少なくなってしまうがちだからです。

	ファストフード	和食
	<p>ハンバーガー フライドポテト コーンスープ</p> <p>ファストフード 約600kcal</p>	<p>ごはん きんぴら おひたし 焼き魚 みそ汁</p> <p>和食 約600kcal</p>
食事時間	8分27秒	13分28秒
かむ回数	562回	1019回



いろいろな食品を組み合わせると、かむ回数も増え、あごも発達します。歯ごたえのある食品などを取り入れながら、好き嫌いせず、いろいろな食品を食べるように心がけましょう。