

しょく いく

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

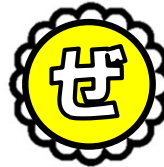
●「ひみこのはがーぜ」●



ひまんよぼう
肥満予防

すこ しょう
少しの量でも

おなかいっぱい



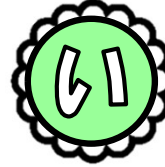
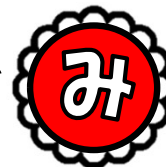
ぜんりょく だ
全力を出せる

ぜんしん ちから はい
全身に力が入り
うんどうのうりよく こうじょう
運動能力が向上



みかく はったつ
味覚の発達

あじ
いろいろな味を
たの 楽しむように



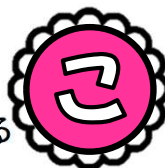
いちよう げんき
胃腸が元気に

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

くち じょうず うご
口を上手に動かす
トレーニングになる



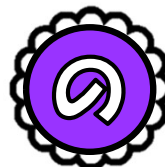
よぼう
ガン予防

だえき しょくひん
唾液が食品の
有害物質の発ガン作用
を弱める



のう げんき
脳が元気に

のう
脳のスイッチが入り
しゅうちゅうりよく
集中力アップ



むしばよぼう
虫歯予防

だえき
唾液がたくさん出て
むしばきん よわ
虫歯菌が弱くなる



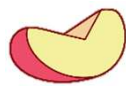
まいにち しょくじ
毎日の食事やおやつに

「カミカミ」食 材を取り入れよう！

しょくひんれい
【食品例】



やさしい
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、丸のみすることもあるため、噛む様子をみながら増やしていきましょう。

～ クイズ ～

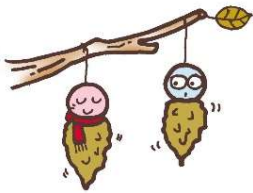
日本人が1回の食事では噛む回数は戦前(1930年代)の1420回と比べて減少しています。現代の噛む回数はおよそ何回でしょうか？

- 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」に慣れていない子どももいます。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

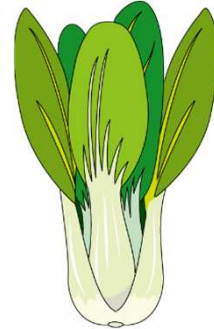
「なまえ は なあに？」



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。

いごけんさい② ちんけんさい①



ふゆの やさい くいず

「うまっている やさいは なあに？」

①



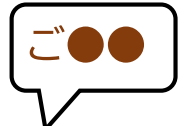
だ●●ん

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

いごけんさい② ちんけんさい①
<そくこ>