

令和5年度11月号 社会福祉法人 童心会 柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

空を仰ぐと、どこまでも続く青空が広がり、足元には優しい色合いの落ち葉がそっと広がっています。風が 肌に触れるたびに、徐々に冷たさを感じて、秋の深まりを感じさせてくれます。寒さにも負けず、ほんのりと 心温まる日々を大切にしながら、この美しい季節を楽しんで過ごしましょう。

噛むことの大切さ



11月8日は、いい歯(118)の日

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか? 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、 食事を楽しむうえで大切なことです。よく噛むことで食感や香り、食材本来の味を感じ、おいしさを楽しむこと ができるのです。

●肥満が予防できる

「噛む」ことで満腹中枢を 刺激します。よーく噛んで 食べると「おなかいっぱ い」という感覚を自分でキ ヤッチでき、腹八分目で満 足できるようになります。

●歯並びがよくなる

よく噛むと、あごの骨が発達 し、歯並びがよくなります。ま た、口のまわりの筋肉がき たえられるので、口がしっか り開くようになり、言葉の発 音がよくなります。表情豊か な小顔をつくる表情筋も自然。 にきたえられます。

★よく噛んで



食べると・・

●栄養吸収がよくなる

細かく「かみ砕かれた」食べ物 は丸ごと胃に入るよりも消化 や栄養吸収がよくなります。 小さくなれば唾液で包まれて 食道や胃などへの負担を和ら げるからです。



アップする

●筋力や運動能力が

噛むときは、あごの筋肉の ほかに首や背中、胸の筋肉 も一緒に働きます。体のバラ ンスが安定し、筋力や瞬発 力がつくなど、運動能力がア ップします。

●記憶力がよくなる

よく噛むと脳の血流や代謝が よくなって、特に記憶をつかさ どる海馬の神経細胞を活発化 させるということがわかってい ます。

★よく噛まずに食べると・・・

全体にやわらかい食事を好み・食べものをよく噛まずに水などで流し込んでしまうと噛む回数が減り、 口周りの筋肉がなかなか鍛えらずに、普段から口が開いたままになりやすいです。

◆よく噛むポイント

◆ 急いで食べないで、ゆっくり味わいながら食べましょう

食べ物によって噛み応えは違いますが、食べ応えのある食べ物は一口30回を目安に食べま しょう。

◆ 飲み物で流し込まない

食べ物が口に入っている間は、あまり汁物やお茶などの水分を摂ることを控えるべきです。飲 み物を摂りながら食べると、食べ物が十分に細かく咀嚼される前に胃に送られ、消化に時間が かかり胃や腸に負担がかかります。

◆ 噛む動作を子どもに見せましょう。

「よく噛んで!」と言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは 大人の真似が大好き。前歯でかじり取って奥歯で噛みつぶす。一緒に食卓を囲み、大人が実 演して伝えましょう。奥歯のあたりを外から触ってあげると意識しやすいです。

◆ 子どもの興味を引くような言葉がけをしましょう。



おすすめ食材



ま・ご・わ・や・さ・し・い (バランスよく、噛む回数も増える食材です)

ま・・豆(豆腐・納豆・あずきなど)

ご・・ごま

わ・・わかめ・ひじき・昆布などの海藻

や・・野菜(だいこん・にんじん・きゅうりなど)

さ・・魚(あじ・さば・さけ・えび・小魚など)

し・・しいたけ・しめじ・えのきなどのきのこ

しいいも(さつま芋・じゃがいも・さといもなど)



11月30日は、 『絵本の日』

子どもに絵本と食べ物との出会いを体 験させてみてはどうでしょうか?絵本を 通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、 好き嫌いの克服や食事のマナーなど、 『食の世界』を広げていくことができる でしょう。

11月の食育(やさい)



【さつま芋】

さつま芋を包丁で切った時に出てくる白い 液体は、"ヤラピン"です。

皮の近くに多く含まれていて、整腸作用が あります。また、食物繊維も多く含みます ので、便秘の予防や改善によいです。