



令和6年度11月号
社会福祉法人 童心会

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



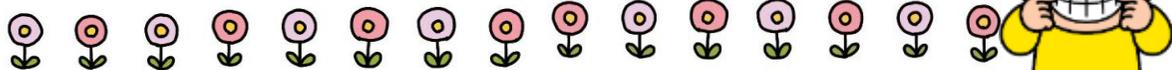
食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、食事を楽しむうえで大切なことです。よく噛むことで食感や香り、食材本来の味を感じ、おいしさを楽しむことができるのです。



★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、消化や栄養吸収がよくなります。
- **筋力や運動能力がアップする**
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。
- **歯並びがよくなる**
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言葉の発音がよくなります。
- **肥満が予防できる**
「噛む」ことで満腹中枢を刺激します。腹八分目で満足できるようになります。
- **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。
- **誤嚥(ごえん)が予防できる**
「噛む」ことで、細かくなり飲み込みやすくなります。

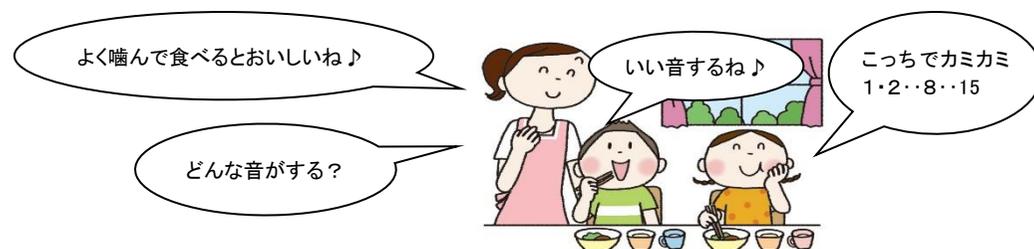


★よく噛まずに食べると…

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れず、普段から口が開いたままになりやすいです。



- ◆ **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。
- ◆ **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。**



さんまを食べてみよう

さんまは秋を代表する魚ですが、近年漁獲量の減少により、ちょっとした高級魚となっています。さんまの形や色が刀に似ていて、秋に獲れることから『秋刀魚』と書きます。『秋刀魚が出ると按摩が引っ込む』ということわざがあるほど、昔から栄養価の高い魚とわれてきました。さんまを加工した缶詰の商品も多くあり、骨まで食べられ、生のさんまより調理もしやすく、鉄分やカルシウムを多く取れる事から人気があります。ご家庭でも、生のさんまや缶詰のさんまを食べて秋を感じてみてはいかがでしょうか。

お食事でもさんまを使用する予定です。
18日(火) さんまのかば焼き

