



ぱくぱくだより



令和7年6月発行

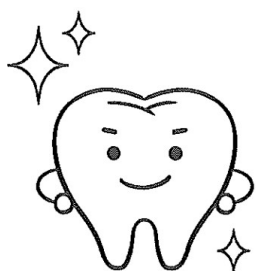
近江八幡市子ども健康部 幼児課

よくかんで食べよう

乳歯が生えそろくと、大人と同じものが食べられるようになりますが、「**かんだあと飲み込まない**」、「**かまないで丸のみする**」など、うまくかむことができない子どもが増えています。よくかむことは体の成長にとっても大切であり、顎を成長させることで歯並びや姿勢などに影響があると言われています。普段の食事を見直して、できることから実践してみましょう。

よくかむと、よいことたくさん

食事の時に、よくかんで食べる習慣を大切にしましょう。よくかむと、唾液がたくさん出たり、脳の血流量が増えたりして、体にとっていろいろよい効果があります。

しょうか たす 消化を助ける  よくかむと食べ物が小さくなり、唾液の中の消化を助ける成分とまざって、消化しやすくなります。	あじ 味がわかる  食べ物をかむと、味の成分が唾液にのけ出して、味を感じることができます。	ば ふせ むし歯を防ぐ  唾液が食べかすを流し、口内をむし歯になりやすい酸性から元の状態にします。	のう はたら 脳の働きが よくなる  よくかむことで、脳の血流量が増え、脳の働きが活発になります。
--	--	---	---

前歯でかじり取り奥歯でかみましょう



少し大きめの食べ物を、前歯でかじり取ることで、口

周りの筋肉が鍛えられ、一口の適量も意識しやすくなり

ます。また、お茶や水で食べ物を流し込まないように

注意することも大切です。

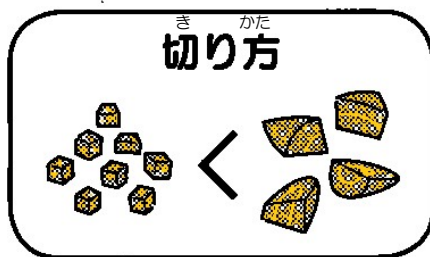
よくかむためにできること

① かみごたえのある食材を

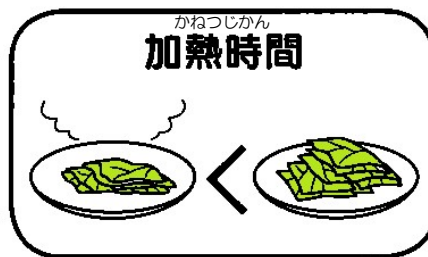
かたいものだけではなく、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、繊維のしっかりしている牛肉や豚肉のほか、水分が少ない干した食品(干しいもなど)もかみごたえがあるのでおすすめです。

② 調理方法を工夫しよう

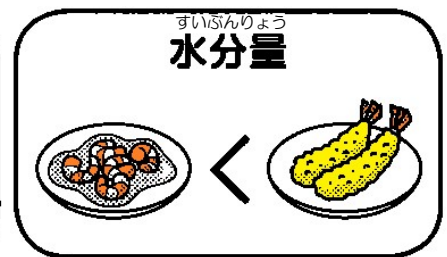
食品のかみごたえは、同じ食材でも切り方や加熱時間、水分量によって変わります。



細かく切るほどかみごたえが小さくなります。なるべく大きめに切りましょう。



野菜は、加熱時間が長いほどやわらかくなり、生の方がかみごたえがあります。



水分量によっても違い、あんかけや煮物などは、かみごたえが小さくなります。

③ 食感を楽しむ工夫を

「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるように調理を工夫してみましょう。食事中は、「かむとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながらかむ力をつけていけると良いですね。