

# 給食便り 9月号

平成30年9月 志村さかした保育園

暦の上では秋となりますが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。引き続き水分補給を十分に、熱中症にも気をつけましょう。運動会の練習も始まり、身体を動かす機会も増え、食欲も増してくる季節です。秋のおいしい食材をたくさん食べて元気に頑張りましょう！！

## 噛むことはなぜ大切なの？

よく噛まずに食べると早食いにつながり、早食いは食べ過ぎにつながります。食べ過ぎによる肥満症は、糖尿病・高脂血症・高血圧症などの生活習慣病のリスクを高めます。

よく噛むことで唾液が多く分泌されますが、実はこの唾液が健康にとってとても重要な役割を果たしています。最近では柔らかい食べ物を食べる機会が増え、唾液の分泌量が減っていると言われています。

### <唾液のはたらき 4つ>

① 消化作用  
消化酵素により  
消化不良を予防

② 洗浄作用  
唾液が食べかすを洗い流し、  
虫歯や歯周病を予防

③ 抗菌作用  
病原体が口から侵入するのを防ぐ

④ がん予防  
唾液に含まれる酵素によって  
発がん物質の作用を消す

### <唾液の分泌以外にも噛むといいこと 5つ>

(1) 肥満予防  
よく噛むと脳にある満腹中枢が働き、満腹を感じる

(2) 味覚の発達  
よく噛んで味わうと  
食べ物の本来の味が分かる

(3) 言葉の発音をはっきり  
よく噛むことで口周りの筋肉が鍛えられ、口をはっきり開けて話すことができる。表情も明るくなる

(4) 脳の発達  
噛む動きは脳に酸素と栄養を送り活性化する

(5) 体力向上と全力投球力を入れて噛みしめたい時、歯を食いしばることで力が出る

## 簡単な工夫で噛む練習を

食べ物を噛んで飲み込む能力は、人が生まれつき持っている能力ではなく、離乳食・幼児食を通し練習によって身につくものです。「よく噛んで食べる」ことを身につけ、習慣化させるのは乳幼児期が最も効果的です。

★噛みごたえのある食材を取り入れる★野菜を硬めに茹でる★ひと回り大きく食材を切るなど簡単な工夫で噛む練習になります。ぜひ日々の食事で実践してみてください。