

食育ひろば

令和6年

6月

No.37



みなさんは、食事の際「よくかんで食べる」ことを意識していますか。現代人は昔の人に比べ「かむ回数が少なく、かむ力が弱くなっている」と言われています。

食事のときの「かむ」という動作、実はからだ全体の健康にかかわるとても大切な行為なのです。

健康へのスタートは かむことから！



ひみこの食育標語

ひみこのはがいで
『よく噛む』8大効用

肥満予防
言葉の発音ははっきり
歯の病気予防
胃腸快調

味覚の発達
脳の発達
ガン予防
全力投球

ひみこのはがいで

毎日何げなく行っている「かむ」という動作。ただ「かむ」のではなく、「しっかりよくかむ」ことを意識すると健康に良いことが、たくさんあります。

「ひみこのはがいで」は聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。「よくかむ」ことで期待できるからだへの主な効用の頭文字から作られた標語です。

昔に比べ、かむ回数が減ったのは、食事に歯ごたえのある食材が少なくなったから。やわらかい物ばかりでは、つい早食いになり、「よくかむ」習慣はつきません。

ふだん敬遠しがちな野菜や根菜類など、歯ごたえのある料理を積極的に食べることで「よくかむ」習慣を身に付けましょう。

かむ力がつくと、スポーツのパフォーマンスも爆上がり！？

重い物を持ち上げるとき、自然と口の周りに力が入っていませんか。実は、歯をしっかり食いしばると筋力が4～6%程度アップするそうです。

かむ力と運動能力の関係においては、しっかりとかめる子どもの方がスポーツ能力テストの結果が良いことが分かっています。かむことを意識づけることで、スポーツのパフォーマンス向上にも、つながるかもしれません。