

梅雨にはいり、これから夏に向かって湿気が多く、蒸し暑い日が多くなります。細菌の活動が活発になり、ちょっとしたことで食中毒が起こりやすくなります。作る人も、食べる人も、ていねいな手洗いを心がけましょう。



みなさんは1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると体にとってもよい効果があります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

歯が丈夫になり、 消化もよくなります



かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。

脳のはたらきが 活発になります



よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。

病気の予防になります



よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。

味覚が発達し、 食べすぎを防ぎます



よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。

あまりかまずに食べられる「カレー」や「どんぶりもの」が好きな子どもたち……。そういうメニューの日は、食べるのも早いです。一方、よくかまない食べられない野菜や豆が多く入ったメニューはちょっと苦手です。むし歯予防にも、よくかむことは大切です。飲み物や汁で流しこまないでよくかむように声をかけてみてください。

