

# 給食だより6月

「食べる」ことは  
「生きる」こと!



## 歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

## 現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期

1420 回

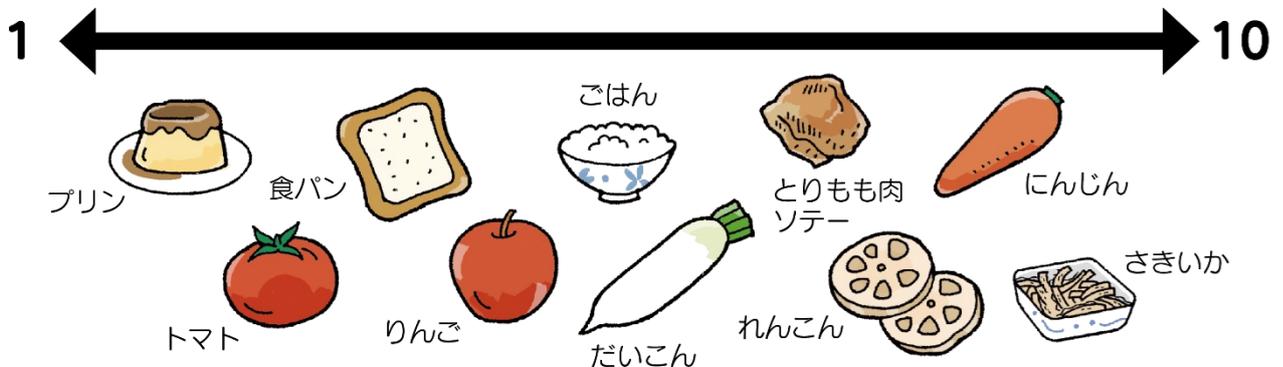
現在

620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。



## 食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

今月の給食は、かみごたえがある食品をたくさん取り入れています。よくかんで食べるためには、かむことを意識しながら食べることが大切です。食事はゆっくり時間をかけ、よく味わって食べましょう。一回の食事時間の目安は、20分以上です。

