

給食だより



H27.11 水俣市学校給食センター

よくかんで食べよう！

【問題1】よくかまなければいけないのは、なぜでしょう？

- ① だ液を出すため
- ② 食べすぎを防ぐため
- ③ 脳の働きを活発にするため



榊 王 隆 手 飛 景

食べ物をかむと、あごの筋肉が動きます。あごの筋肉が動くと、脳の血流がよくなったり、神経が刺激されたりして、脳の働きが活発になります。



食べ物を口に入れてかむと、だ液が出てきますね。だ液には、食べ物の消化を助ける働きがあります。また、だ液は悪い細菌を減らしたり、むし歯を防いでくれます。



食べ物をかむことで、脳の満腹中枢まんぷくちゆうすうは刺激され、「おなかいっぱい」と感じます。だから、よくかまずに食べると、満腹中枢が刺激される前に、食べすぎてしまいます。その反対によくかむと、食べすぎを防ぐことができます。



【問題2】これはなんの勝負でしょう？

| | | | | |
|-----|--|---------|------|--|
| 食パン | | 負け < 勝ち | ごはん | |
| バナナ | | 負け < 勝ち | りんご | |
| トマト | | 負け < 勝ち | だいこん | |

- ① 人気度
- ② 給食に出る回数
- ③ かみごたえ度

出典：『食物かみごたえ早見表』（風人社）より

© 榊 飛 景

弥生時代の食べ物は、かたく、かみごたえのある食べ物ばかりでした。そして、1回の食事で4000回近くかんで食べていたそうです。今はやわらかい食べ物が多く、1回の食事でかむ回数は650回ほどになっているそうです。よくかんで食べるとういことが多いので、かみごたえのある食べ物を食事や間食にとり入れて、よくかんで食べましょう。

かみごたえのある食べ物

特徴

- ・かたい物
- ・よくかまないと食べられない物

