

# 「かむこと」は健康の源



6月4日～10日は  
歯の衛生週間です



学校給食では歯の衛生週間に合わせ、「かむこと」の大切さに気づき、歯を大切にする献立を取り入れます。

## <よくかむことの8大効果>

### ① 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します。

食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて満腹と感るので、食べ過ぎを防ぐことができます。



### ② 脳の働きを活発にします。

あごの筋肉などを動かすことによって、まわりの血管や神経も刺激され、脳内の血流がよくなるため脳が活性化するといわれています。

### ③ 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします。

だ液には食べ物の消化を助ける成分や抗菌・殺菌作用のある成分が含まれています。ほかに歯についた食べかすを洗い流す作用などがあり、口内の健康を保つ働きがあります。

### ④ 味覚の発達を促します。

よくかむと、食べ物の本来の味が分かります。食材そのものの持ち味を味わうように、よくかみましょう。



### ⑤ 胃腸の働きを促進します。

よくかめばかむほど、だ液の分泌量が増えます。だ液に含まれるアミラーゼはデンプンを分解し胃腸への負担を軽減し、消化・吸収を高めます。



### ⑥ がんを防ぎます。

だ液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。それには食べ物を30秒以上だ液に浸すのが効果的といわれています。

### ⑦ 元気がわき、ストレス解消につながります。

かむと大脳皮質を刺激します。かたいものや歯ごたえのあるものをかみ砕くことが爽快感につながり、ストレスを解消します。



### ⑧ 言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かになります。

よくかむと頭骨や顎骨、歯を支える骨の成長、発達を促します。顎が発達すると歯並びもよくなり、はっきりした発音ができるようになります。また顔の表情筋がきたえられ、表情も豊かになります。

## 県民の日にちなんだ献立の紹介

### 料理名

材料(中学生4人分)

- ・鱈のすり身 120g
- ・鯛のすり身 120g
- ・木綿豆腐 50g
- ・刻み昆布 5g
- ・卵 1個
- ・長葱 半分
- ・ごぼう 40g
- ・人参 30g

### 手作りさつま揚げ

- ・山芋 15g
- ・根生姜 少々
- ・醤油 大匙2杯
- ・酒 大匙1杯
- ・片栗粉大匙1杯
- ・揚げ油 適量

### 作り方

- ① 豆腐をよくほぐす。
- ② 長葱は輪切り、ごぼうと人参は笹がきにする。
- ③ 根生姜はすりおろす。
- ④ 山芋はすりおろす。
- ⑤ 材料をすべて混ぜ合わせ、4等分して揚げる。

6月14日に給食でだします。