

12月＊食育だより

錦ヶ丘給食室

最近、早食いが気になる…噛まずに飲み込んでいる気がする…という相談をよく受けます。そこで今月は咀嚼について紹介します。

＊離乳期を思い返してみる＊

赤ちゃんがおっぱいや哺乳瓶を吸う動作（吸啜^{きゅうてつ}反応）は、生まれながらに持っている人間の本能ですが、噛むという行為（咀嚼^{そしやく}）は訓練によって育っていくものです。トロトロの状態から始めた離乳食も、発達と共に歯茎や前歯を使って「かじりとる」経験、奥の歯茎で「すりつぶす」という経験の積み重ねをする事で、歯が生えそろったあとの咀嚼にも大きく影響します。この経験が大事です。

＊買い物をするときに和食献立を思い浮かべる＊

離乳食が終わり幼児期に入っても、食事内容や食材選びが大切です。ハンバーグやオムライス、シチュー、カレーなど洋食は柔らかく早食いにつながるメニューが多いです。和食を作ろうとすると、昆布やこんにゃく、大豆、ごぼう、厚揚げなど自然と咀嚼を促す食材が多いので和食がおすすめです。

噛むと、いいこと
たくさん！



①満腹感を感じ、肥満を防ぐ。

脳が満腹感を感じるまで20分程度かかると言われています。よく噛むことで食べ過ぎを防ぐことができます。

②脳への刺激で認知力、記憶力アップ！

脳の前頭前野というところが刺激されることで、コミュニケーション、感情の制御、記憶のコントロール、意思決定などの働きが活性化されます。記憶の司令塔、と呼ばれる海馬も刺激されます。

③ストレスを減らし、幸せホルモンが増える

咀嚼にはストレスを減らすだけでなく、幸せホルモンといわれるセロトニンを増加させる働きもあります。目覚めもよくなり、集中力も上がります。

④唾液がたくさん出る

唾液には消化を助けたり、口の中を清潔に保つ働きがあります。また唾液は口の中をつねに中性に保とうとします。酸性やアルカリ性のものが口に入っても、10分くらいで元の状態に戻ります。例えばコーラは強酸です。もし唾液がなければ歯はどんどん溶けていきます。唾液があるとはいえ、だらだら飲んでいると歯が溶ける、と言われているのはこのためです。

外部から侵入してくる細菌から体を守る働きもあります。外から帰ってきてうがいをする時は、まずぶくぶくうがいをして口の中の細菌を外に出してから、ガラガラうがいをするといいそうです。

子どもに「よく噛んで食べなさい」と言い聞かせるのは、なかなか難しいかと思います。噛まないで食べられないものを食卓に少しずつ増やして、噛むことを習慣づけていきましょう。お米も、白米より園で出している分搗き米の方が噛む回数が多くなります。（赤ちゃんは消化器官が未発達なので白米で。）パンでも食パンよりハードなものや胚芽パンにする等、買い物をする時に少し意識してみるといいかもしれません。園では、食材も小さく切りすぎないように工夫もしています。文責：今屋