

噛むことの効果

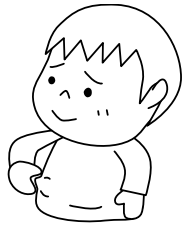
H27年3月 栄養士 鈴木七瀬

噛むことは、子どもの発育にとって大変大切なことです。
楽しい食事の中でも噛むことを意識してみましょう。

1. 噛むことの効果

噛むことは体内物質の分泌や機能の発達を促進させる機能があります。
また、顔の筋肉の発達により、言葉の発音を明瞭にすることや力を出すことにもつながります。

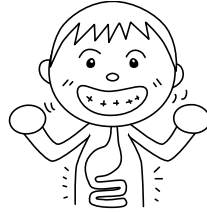
①肥満予防



②歯の病気の予防



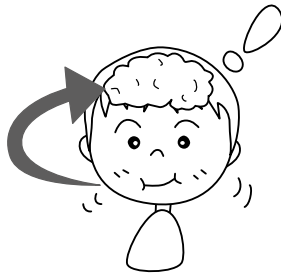
③胃腸の働きを促進



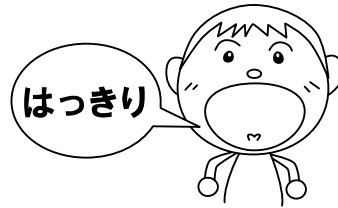
④味覚の発達



⑤脳の発達



⑥言葉の発達



2. 噛む力を養う工夫

- ① 硬さの異なる食品をバランスよく
食感の良い食べ物も用意し、楽しい食事にしましょう。
- ② 野菜は細かく切りすぎない
噛むために適度な大きさに切りましょう。
- ③ 食べるときは姿勢よく
噛む力は姿勢と関連があります。
足がつく椅子で食べると、噛む力がより高まります。
- ④ 虫歯を作らない
噛みたくても噛めない状況は作らないようにしましょう。



3. 噛むことを促す食材

<じゃがいもお焼き>

- じゃが芋 … 54g
- 桜エビ … 10g
- 卵 … 小さじ1
- 小麦粉 … 少々
- バター … 小さじ1/2
- 醤油 … 小さじ1
- 油 … 小さじ1

- ① じゃが芋を細く切る。
- ② ①と桜海老、卵、小麦、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ フライパンにバターを引いて②を平らに丸く入れる。
- ④ 弱めの中火で、3~4分焼き、周りが少し透明になってきつね色に焼けたら、上下を返して片面も3~4分焼いて火を通す。
- ⑤ 醤油を塗りつける。



噛まないイメージがあるじゃがいもですが、ゆでたり蒸すのではなく、焼くことにより、良く噛むことを必要とする材料になります。