

☆KitchenLetter☆

2021年9月 栄養士 中山 綾佳

★噛むことの大切さを知ろう★

近年、よく噛まないで食べる子どもや、噛めない子どもが増えているといわれています。よく噛んで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣でありとても大切なことです。しかし、噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものでなく学習することで身につけていきます。幼児期から”噛む”学習をしっかりとおこない、生涯にわたっての健康習慣を身に付けましょう。

<よく噛んで食べると…>

- ① 唾液の分泌により消化吸収がよくなります
- ② 食べ物本来の味を味わうことができます
- ③ 歯茎の血行が良くなり、健康な歯の土台を作ります
- ④ 虫歯や肥満の予防につながります
- ⑤ あごや顔の筋肉を発達させます
- ⑥ 脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます



よく噛んで食べられない子どもが増えている原因は？

- ① レトルト食品や加工食品、インスタント食品を利用する機会が増え、軟らかい食品を好んで食べる傾向がみられます

② 家族そろって食事をするのが少なくなり「ゆっくりよく噛んで食べましょう」というしつけがしっかりと行われていません

③ 家で食事を作ることが減り伝統的な和食が減少しているため、噛みごたえのある家庭料理を食べる機会も少なくなっています



よく噛めない子どもは健康への影響も心配されます！

- ① 偏食になり成長発達が妨げられる
- ② 虫歯や歯茎の炎症を起こしやすくなる
- ③ あごが十分に発達しない
- ④ 発音が悪くなる

など

毎日の食事でよく噛む習慣をつけましょう♪

HAPPY BIRTHDAY!

今月のパースデーメニューもお楽しみに！

