

# よくかんで食べよう



よくかむと  
いいことが  
いっぱい



制作者 山北人志

①「よくかんで食べると体に  
どんなよいことがあるのでし  
ょうか。よくかんで食べよう  
の紙芝居をします。」



②「給食の時間です。」

『いただきます。』と言って『かむよし』  
さん『はやた』さんが食べ始めました。  
アレーまだ、食べ始めて3分しかたってい  
ないのに『はやた』さんはもうおかずのお  
かわりに行っています。

『かむよし』さんは、一口ずつ、ゆっくり、  
よくかんでおいしそうに食べています。」

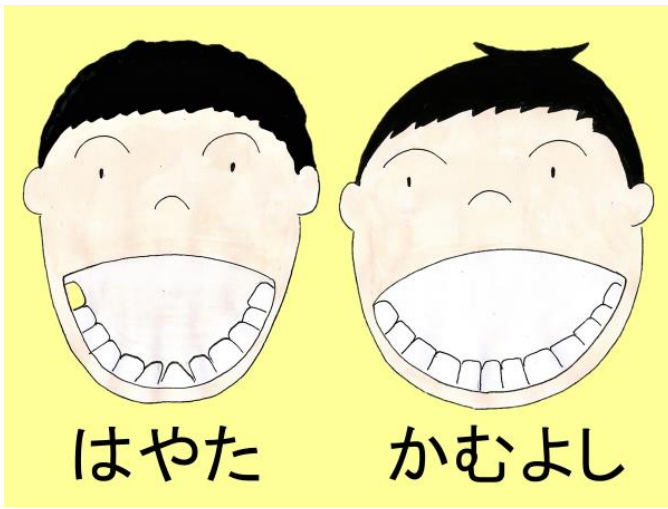


③「おかわりをした『はやた』さんは10分  
で食べ終わってしまいました。

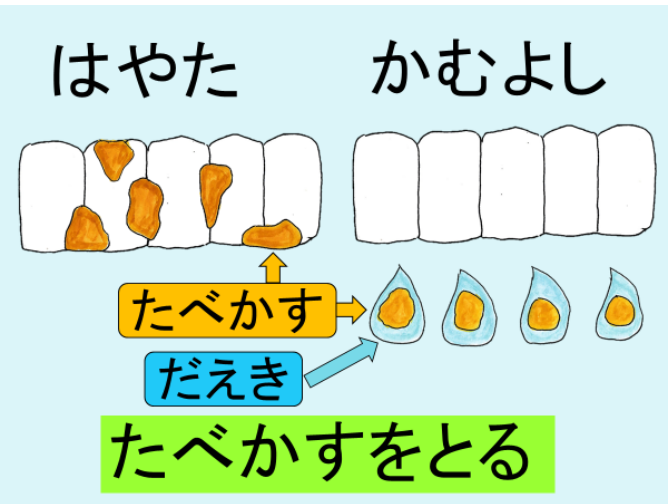
でも、『はやた』さんはお腹がいっぱいで少  
し苦しくなりました。そして、お腹が痛くな  
って、少し気分が悪くなりまりました。」



④「給食時間の終了までに、『かむよし』さんは、  
ご飯、おかず、みそ汁を順番にゆっくり味わい  
ながら食べて、満腹になりました。そして、ご  
馳走様のあいさつをして『あ〜美味しかった』  
とって給食を食べ終わりました。」



⑤「ではここで、『はやた』さん『かむよし』さんの口の中を見せてもらいましょう。 あーん。」



⑥『はやた』さんの歯には食べかすがいっぱい付いています。  
『かむよし』さんの歯は食べかすがなくきれいですね。  
よくかんで食べるとつば(だ液)が出てきて、食べかすをとってくれます。」  
【よくかんで食べるとよいこと】  
①たべかすをとる。



⑦「よくかんで食べることで出るとくさんのつば(だ液)は、食べかすをとってくれるので、むし歯の予防にもなります。」  
【よくかんで食べるとよいこと】  
②むし歯予防になる。



⑧『はやた』さんは、食べた後、おなかが痛くなったと言っていました。  
よくかまないで食べると、一度にたくさんの食べ物が胃に入るので胃が痛くなるのです。  
ゆっくりよくかんで食べると、食べ物がつば(だ液)とよく混ざって胃に入っていくので、胃にもやさしい食べ方になります。」  
【よくかんで食べるとよいこと】  
③胃や腸がよろこぶ。食べ物の消化を助ける。



⑨「また食べ始めてから 20 分ぐらいすると、脳から『おなかがいっぱいになりましたよ』という信号が出ます。『はやた』さんは、この信号が出る前に、たくさん食べてしまったので、食べすぎておなかが痛くなったのです。ゆっくり時間をかけて食べると、食べすぎることがありません。」

【よくかんで食べるとよいこと】

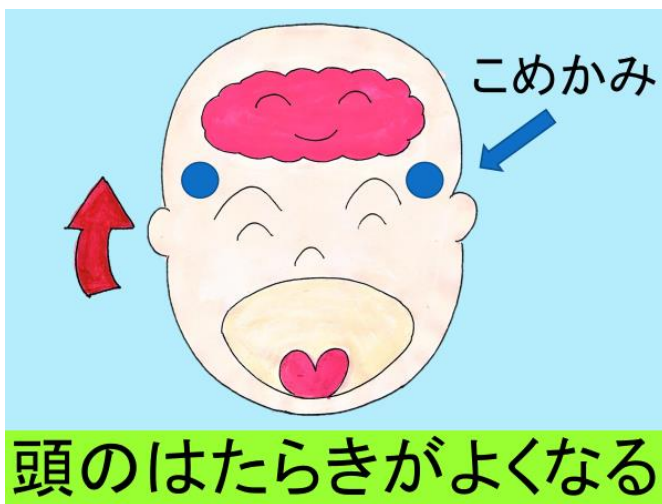
④ 食べすぎの予防になる。



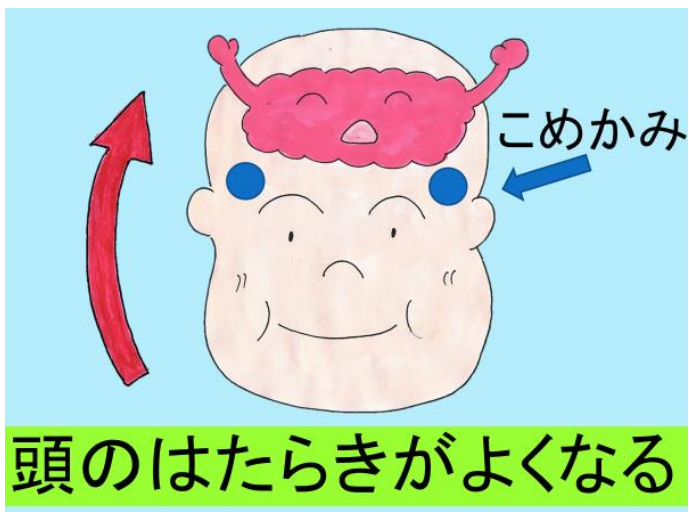
⑩『かむよし』さんは、給食の後に『あ〜おいしかった』と言っていました。ご飯やパンをよくかんで食べると、ご飯やパンの味もよくわかります。肉や野菜などもそれぞれの味がたっぷり味わえます。早くパクッと食べてしまうとそうした味が味わえません。」

【よくかんで食べるとよいこと】

⑤ 食べ物の味がよくわかる。



⑪「また歯を上下にかみ合わせると、こめかみの筋肉が動きます。」



⑪「よくかむほど、こめかみの血管が伸び縮みし、脳に血液がよく回っていきます。」

【よくかんで食べるとよいこと】

⑥ 頭のはたらきがよくなる。



⑫「よくかんで食べると、いいことがいっぱいあることが分かりましたか。

よくかんで食べるために、柔らかい食べ物は一口10回、硬い食べ物は30回を目標に、食事をゆっくり味わいながら、よくかんで食べましょう。」