

よくかんで 食べよう



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。よくかんで食べる「かむよし」とさんと、あまりかまずに早く食べる「はやた」さんの食事のようすを見てみましょう。



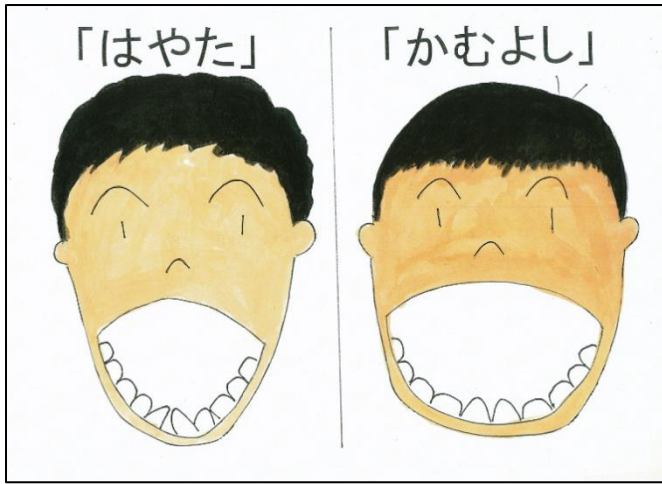
②給食の時間です。「いただきます〜す。」と言って「かむよし」さん「はやた」さんが食べ始めました。アレーまだ、食べ始めて3分しかたっていないのに「はやた」さんはもうおかずのおかわりに行っています。「かむよし」さんは、一口ずつ、ゆっくり、よくかんでおいしそうに食べています。



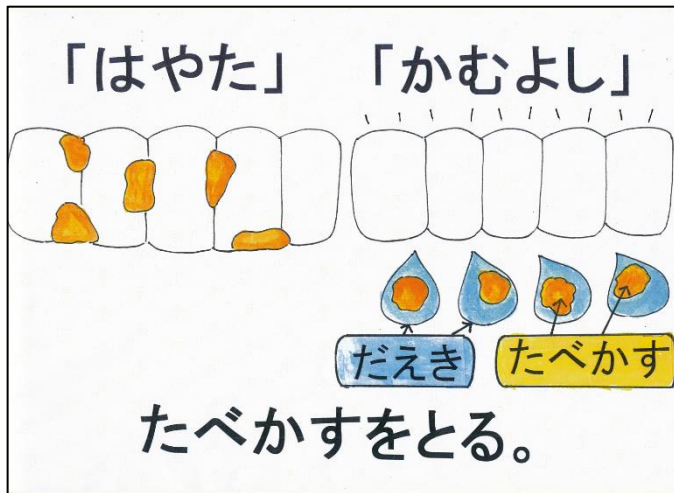
③おかわりをした「はやた」さんは10分で食べ終わってしまいました。でも、「はやた」さんはお腹がいっぱいで少し苦しくなりました。そして、お腹が痛くなって、少し気分が悪くなりました。



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、ご馳走様のあいさをして「あ〜美味しかった」といって給食を食べ終わりました。



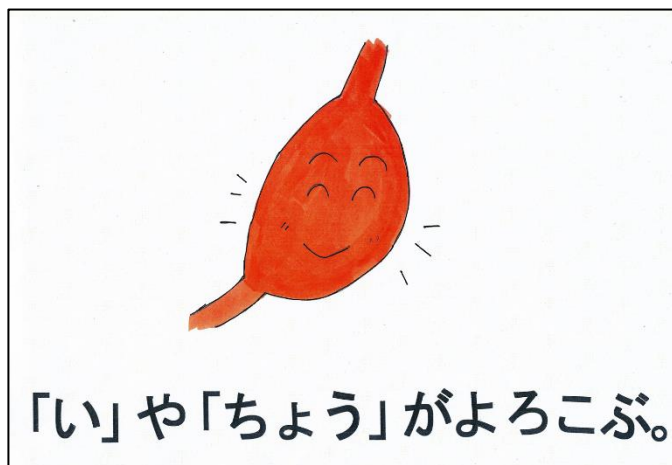
⑤ではここで、
「かむよし」さん
「はやた」さんの
口の中を見せてもらいましょう。
あーん。



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だ液(つば)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ところ】
①食べかすをとる。

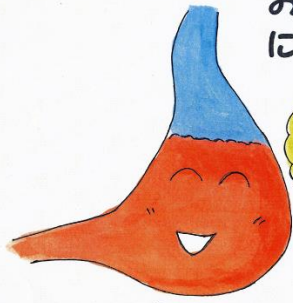


⑦よくかんで食べることで出るたくさんのだ液(つば)は、食べかすをとってくれるので、むし歯の予防にもなります。
【よくかんで食べるとよいところ】
②むし歯予防になる。



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ところ】
③胃や腸がよろこぶ。食べ物の消化を助ける。

たべすぎるまえに
おなかがいっぱい
になる。



「まんぷくで～す。」

食べすぎのよぼうになる。

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ところ】

④食べすぎの予防になる。

ごはんが
おいしい～

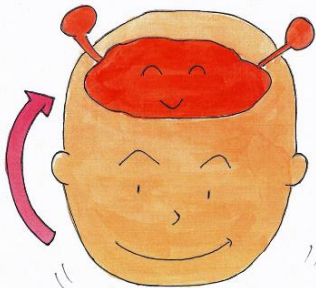


食べもののあじがよくわかる。

⑩「かむよし」さんは、給食のあとで「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ところ】

⑤食べ物の味がよくわかる。



「のう」に
「ち」が
よくまわ
っていく。

頭のはたらきがよくなる。

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。(自分のこめかみに手を当て、あごを上下に動かして筋肉が動いていることを確認させる。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くことを知らせる)

【よくかんで食べるとよいところ】

⑥頭のはたらきがよくなる。

※ペープサートで、かんだときに血流が回る絵を見せる。

ゆっくり

一口で
10～30回



よくかんで

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。