

# SKK30→「さくら かむ かむ30回作戦」 「よくかむ」って、こんなに大事なんだ

「よく噛むんだよ。」小さい時から、大人も含めて、すべての人が必ず聞いてきた事です。

でも、実際は、なかなか実践できない事もあります。なぜできないのか？を考えた時に、子どもたちにかむことのメリットを十分に伝えていないのではないかという反省のもと、学校で行っている健康教育・食育の一つとして、全校集会の校長講話で取り上げました。

そのために保健室の古川先生、栄養師の増子先生にも登場してもらいました。今回お話をするにあたっては、「どうしてよく噛まないといけないのか」がよくわかるように、事前に郡山女子大学家政学部食物栄養学科准教授の菊池先生に取材をし、「よくかむ」ことによってたくさんいいことがあることを調べ、そのうちから8つの項目について子ども達に伝えました。



## 「よくかむ」と、あたまが よくはたらく (脳の発達)

よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化するのです。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に大いに役立ちます。



## 「よくかむ」と、ふとりにくくなる(肥満を防ぐ)

ゆっくりとよく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、私たちは満腹を感じます。よく噛まずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ります。よく噛むことこそダイエットの基本です。

## 「よくかむ」と、たべものの あじが よくわかる(味覚の発達)

味は、舌の表面にたくさんある味らいというところで感じます。でも、水分にとけたものでないと味は感じにくいのです。よく噛むことで、しっかり唾液を出して、



食べ物と唾液をまぜてあげると、味を感じやすくなります。 なので、濃い味付けをしなくても味わえます。

「よくかむ」と、発音をはっきりし、  
すてきな笑顔になる



歯並びがよく、口をはっきり開けて話すと、きれいな発音ができます。よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。元気な顔、若々しい笑顔は、あなたのかけがえのない財産です。



「よくかむ」と、うんどうが とくいになる  
(全身の体力向上と全力投球)

日頃から、よく噛んでいると、ここ一番のふんばりに、しっかりと歯を食いしばることができます。瞬発力を必要とするスポーツや動作では、歯をくいしばることで、パワーを発揮しやすくなります。

「よくかむ」と、おなかの ちょうしが よくなる  
(胃腸の働きを促進する)



「歯丈夫、胃丈夫、大丈夫」と言われるように、よく噛むと消化酵素がたくさん出て、また、食べものがきちんと咀嚼します。よく噛んで食べると、胃や腸の負担が軽くなり、おなかの調子よくなります。



「よくかむ」と、むしばに なりにくい  
(歯の病気を防ぐ)

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は、食べ物を洗い流して、口の中をきれいにします。また、唾液は、虫歯や歯周病など口の中にトラブルがおこらないようにする働きがあるとされています。

「よくかむ」と、ガンに なりにくい  
(がんを防ぐ)



唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、それには食物を 30 秒以上唾液に浸すのが効果的なのだとか。「ひと口で 30 回以上噛みましょう」とよく言いますが、よく噛むことで、がんも防げるのです。

「かむ」ということは、「①食べ物をかみ砕く」だけでなく、「②唾液をたくさん出す」そして、「③食べ物と唾液をしっかりと混ぜ合わせる」という、とても大事な営みなのです。

最初から 30 回は難しいかもしれませんが、「かむこと」がどうして大事なのかを理解し、1 回でも多く「かむ」ことができる、また、それが「習慣化できる」よう、学校でも指導してまいります、各ご家庭でもよろしくお願いいたします。