

<そしゃく>

【よくかむと…】

◎あごの骨量が増えて、あごが強くなります。

あごが発達すると、歯がはえるスペースができるので、よい歯並びになります。



◎唾液の分泌がよくなり、
虫歯の予防にもなります。



◎よくかんで食べ物を細かくしておくと
消化がスムーズになります。



◎早食いを防止し、適量で満腹になるので肥満の予防になります。

◎脳が刺激されて、頭のはたらきが活発になり、
ストレス解消や心の安定につながります。



◎素材のもち味がわかり、うす味でもおいしく感じられ、
味覚が広がります。

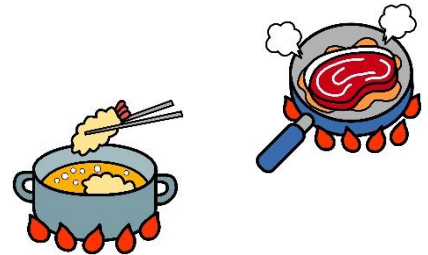


【よくかんで食べるためには…】

☆調理方法でかみごたえUP！

◎よくかむように大きめに切ります。

◎揚げたり焼いたりすることで、
食品中の水分が減りかみごたえが増します。



◎複数の素材を組み合わせることにより、
かむ回数が増えます。



◎うす味にすると素材の持ち味を感じようとするので、
かむ回数が増えます。

◎根菜類や乾物等のかみごたえのある食材を使うことで、
かむ回数が増えます。



☆いろいろな食感や歯ざわりのものを食べましょう
固さに応じたかみ方や味の楽しみ方が脳に記憶され、
その食品をおいしく感じるできるようになります。



☆口の中にたくさん入れ過ぎないようにしましょう
一度にたくさんの量を口に入れると、上手にかめないで、
丸飲みしてしまう癖がついてしまいます。



☆ゆとりを持って食事をしましょう
急いで食べるとよくかまないで飲み込むくせがついてしまいます。

☆家族で一緒に食事をしましょう
おとながお手本になり、子どもにかみ方を教えてあげられます。



【かみごたえ度】

かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。
いきなり固いものをあげるのではなく、順を追って少しずつ慣れさせていくことが大切です。

