11月の給食だより

≪　よく噛んで食べていますか？　≫

厚生労働省では、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする
『噛ミング30』（かみんぐさんまる)を提唱しています。
『よく噛んで食べる』ことは、健康にとって様々な良い効果があります。

1 消化吸収を助ける

唾液はよく噛むことで分泌が促されます。唾液には食品中の糖質の吸収を助ける消化酵素(アミラーゼ)が含まれています。

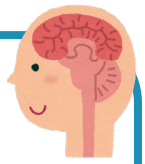
2 食べ過ぎを防ぐ

よく噛むと、脳にある満腹中枢が刺激され、満腹感を得られるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

よく噛むことによるメリット

3 虫歯・歯周病予防

唾液には消化酵素だけでなく、口の中の細菌を洗い流し、虫歯や歯周病を予防する効果もあります。



4 脳を活発化

噛むことで、脳の特定の部分の血流量を増加させて活性化し、認知症の予防・改善も期待できるとの報告もあります。

☑噛む回数を増やすには

食事の時間に余裕をもつ

時間に追われるとつい早食いになり、噛む回数も少なくなりがちです。

ひと口の量を減らす

『多くの人はひと口で噛む回数は量が多くても変わらない』という研究結果があります。つまりひと口の量を減らせば、１食で噛む回数を増やすことができます。

まずは噛む回数を5回増やす

いきなりひと口３０回に増やすのはなかなか大変。まずは５回増やし、慣れてきたら更に増やしていきましょう。

糖尿病ネットワーク,http://www.dm-net.co.jp/(2018.10.22)
保健指導リソースガイド,http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/(2018.10.22)　参考
日本咀嚼学会編 窪田金次郎監修,『誰も気づかなかった噛む効用』,日本教文社

複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL

めざまし スイッチ 朝ごはん
給食だより

朝ごはんは１日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に
“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると
１日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

栄養科

2018年11月1日