

クリスマスにお正月とイベントが多く、気が休まるどころがなくなってきます。寒さも厳しくな
てきます。今のうちに体調を整えて、楽しい日々に行きましょう。今回は、かむことの大切さにつ
いてご紹介します。

かむことの大切さ

昔の食事には硬さのある食品が多く
ありました。一食に 4,000 回ほど噛ん
でいました。それが現在では、600 回ほ
どまで減ってきています。

これは、食事の内容が変化したため
にあります。昔は歯ごたえのある食べ物
が多くありましたが、今ではやわらかい
ものが増えたのです。

よくかんで食べることで、肥満予防や
味覚の発達にもつながります。かむ練習
にもなるようなかみ応えのある食事や
おやつを選ぶようにしてみたいかが
でしょうか。

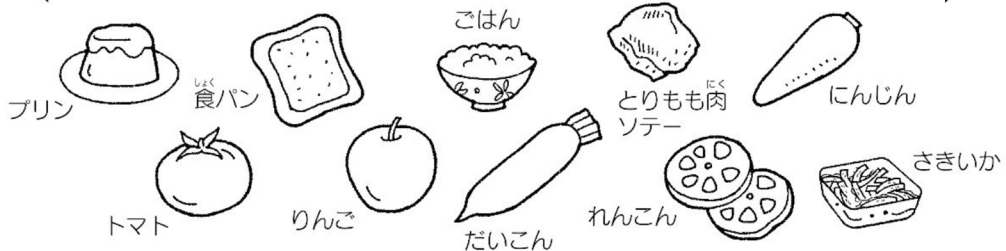
かむ力を つけよう!



ひ ひ まん よ ぼう 肥満予防	み み かく はつ たつ 味覚の発達	こ こと ば はつ おん 言葉の発音 はっきり
ぜ ぜん りょく とう きゅう 全力投球		の のう はつ たつ 脳の発達
いー い ちよう かい ちよう 胃腸快調	が がん ぼう がん予防	は は びよう き 歯の病気 予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※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。