

2月の食育だより

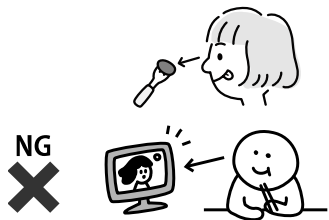
平成30年2月
うるま市
保育幼稚園課

ゆっくりよく噛んで食べよう

食事の理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。幼児期の噛む力は成人の約1/2で、よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方や、どんな食べ物を食べるのかが大切です。

〈食べ物を食べるまでの順序〉

①目で食べものを見て認識する



ながら食べは、食べることに集中できず、よく噛めなくなります。

②補食：食物を取り込む



スプーンに山盛りなどはNG。一口の量が多すぎると丸呑みにつながります。

③咀嚼：噛む



固すぎるもの、薄い食べ物など噛みづらいものは、丸のみしやすいです。噛む力に応じた適切な硬さのものを与えましょう。

④嚥下：飲み込む



「ゴックンして！」など不自然に意識させるのはNG。しっかり噛むことで自然に飲み込むことができます。

〈食材の切り方でも噛む回数が変わります〉

きゅうりの場合



せん切り
13回



蛇腹切り
18回



乱切り
30回

〈よく噛んで食べるメリット〉

よく噛むと、脳に流れる血液が増加。

すると
・脳細胞が刺激されて
脳が活性化される。

よく噛むと
唾液がたくさんでる

すると、
・虫歯の予防
・がんを予防する
(唾液に含まれる成分)

よく噛むと、口の周りの筋肉をよく使う

すると、
・言葉がはっきり話せる
・表情が豊かになる
・あごが発達する
・食いしばる力がつき、
力をだせる。

よく噛むと、適量で満腹感が得られる。

すると、
食べすぎを防ぎ、肥満防止になる。



☆“硬いもの”より“適度に噛み応えがあるもの”で、ゆっくり噛む習慣をつけることが大切です☆
〈「ごはん」でゆっくりよく噛む練習をしましょう〉

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、噛む練習をするには最適です！



注目ポイント

- ①一口量が適切かどうか確認しましょう。
- ②食べ方を観察し、よく噛めているか確認しましょう。

ゆっくりよく噛んで食べ、ごはんを自然に飲み込むことができているならばOKです。ごっくんと飲み込んでいるようなら、ごはんが硬すぎるまたは柔らかすぎる可能性もあります。

〈卵かけご飯について〉



卵かけご飯は“掻き込みご飯”とも言え、ご飯をかまずに食べてしまいます。

また、卵は0.2%(500個に1個)の確立でサルモネラ菌を保有しており、特に抵抗力の弱い乳幼児に当たってしまった場合は、重症化する可能性もあります

〈“おやつ”でもゆっくりよく噛む練習をしましょう〉

クラッカー、ナッツ類、小魚類、おしゃぶり昆布、せんべいなど
※ナッツは誤嚥の危険があるので、3歳未満は与えないようにしましょう。

