

ほけんだり 11月

朝夕には寒いと感じるくらいになってきましたね。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温の低いはずの真冬より寒いと感じることがあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？衣服を上手に調節して、背筋をぴんと伸ばしましょう。

たくさんかんで食べる♪こんなことがあります

- おいしく食べられる**

苦みや辛みのある食べ物でも、たくさんかんでいるうちに、甘みが出て、おいしく感じられます。また、舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味わう力が発達すると考えられています。
- 消化を助ける**

たくさんかむと、だ液がたくさん出てきます。だ液と混ぜ合わされることで、食べものが消化しやすい形に変わり、食べものの栄養分をしっかりと体に取り入れることができます。
- 食べ過ぎを防ぐ**

たくさんかんで、時間をかけて食べると、脳に「おなかがいっぱいになったよ」という信号がタイミングよく送られて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。
- 脳を刺激する**

食べものをかむときのあごの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激したりします。そのことが脳の発達を助けたり、脳の働きを高めたりすると考えられています。
- 表情 ゆたかに**

たくさんかんで、口を動かすことで、あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がひきしまった、生き生きとした表情になります。もっとすてきな笑顔になれますよ。

「かむ」力って、どのくらい？



ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力がかかっているというデータがあります。

何回ぐらいかめばいいの？



「ひとくち30回」を目標にしましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむことが身についてきます。