



* 給食だより *

令和元年 5月30日
陸別町給食センター

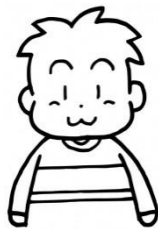
かむことについて

かむことは、「食べること」の原点です。よくかむことは、からだにいい働きがたくさんあります。よくかんで食べる習慣をつけるようにしましょう。

かむことの効果

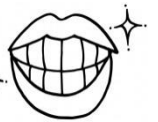
◇肥満予防

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて、満腹感が得られます。食べすぎを防ぐため、肥満予防につながります。



◇むし歯を防ぐ

食べ物を食べると、口の中ではむし菌が活躍し、酸性に傾きます。かむことで唾液がたくさん出て、口の中を中性に戻してくれるためむし歯を予防してくれます。



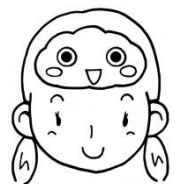
◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、唾液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



◇脳を活発にして記憶力をアップ

よくかむとあごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。



よくかむ習慣を身につけるには？

かみごたえのある食品を取り入れましょう。歯に良い食べ物は「まごはやさしい」です。

<p>ま め</p>	<p>ご ま</p>	<p>は かめ</p> <p>(わ)</p>	<p>や ろこ</p>
<p>さ かな</p>	<p>し いたけ</p> <p>(きのこ類)</p>	<p>い も</p>	