

よくかむことは生きるための重要な運動

『ひみこの歯がいーぜ』という標語であらわされるように、よくかむことは、単に食べ物を身体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために大変重要な働きをしています。



- ひ 肥満を防ぐ**
肥満中枢が刺激され、太りすぎを予防
- は 歯の病気を防ぐ**
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする
- み 味覚の発達**
かんで分かる食べ物の味
- が がんを防ぐ**
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める
- こ 言葉の発音がはっきり**
口の機能が発達し、はっきり発音できる
- い 胃腸の働きを促進**
胃の働きが良くなり、消化吸収されやすい
- の 脳の発達**
血液量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加
- せ 全身の体力向上と全力投球**
心身が健康になり、力いっぱい遊んだり、仕事をしたり出来る

★かむかむレシピの紹介★～ごろごろレンコンのカリカリ焼き～

よくかむと、あごの骨が発達し丈夫になります。よくかめる優秀なレシピをご紹介します。

材料・・鶏ひき肉 300g、レンコン 1節、ねぎ 適量、ごま 適量
合わせ調味料（片栗粉 大匙1、卵 1個、ごま油 大匙1、醤油 大匙1、塩 少々）

- 作り方
- ① レンコンを3mm角ぐらいに切る
 - ② ねぎはみじん切りにする
 - ③ 鶏ひき肉は粘りが出るまで混ぜる
 - ④ ①②③を混ぜ、さらに、ごまと合わせ調味料を混ぜる
 - ⑤ フライパンに油を入れ、④をスプーンで適当な大きさに落とす
 - ⑥ 両面を強火で焼き、さらに中火でフタをして中に火を通して完成



<p><i>Tadayuki Sato Souta Sato Keiko Sato Naoyuki Ishida Michiyo Kozaki Yuuko</i> <i>Tominaga Maki Yamaba Rumiko Ogawa Shizuka Imaiida Sato Dental Clinic</i></p> <h2 style="text-align: center;">みのり新聞</h2> <p><i>Reina Sakaki Saori Igushi Masayo Sakatsugi Yuka Kato Tadayuki Sato</i> <i>Souta Sato Keiko Sato Naoyuki Ishida Michiyo Kozaki Yuuko Tominaga Sato</i></p>	<p>健康と幸せの</p> <h2 style="color: red;">みのり会</h2> <p>さとう歯科医院</p>	<p>発行人 佐藤 聡太 〒481-0006 北名古屋市熊之庄小島159 ムシバ ナクナル 0120-648-797 北名古屋 さとう歯科 検索</p>
--	--	--

シリーズ 100年食べる 2

近年、食の乱れや偏った食事が問題になっています。これらは幼児期の食経験が色濃く反映されるとも言われます。レトルトや調理済みの加工食品が増え便利になったものの、加工する際に高温で殺菌調理をするため柔らかいものがほとんど。材料は均一で小さく、油脂も必要以上に加えてあることが多いとされています。

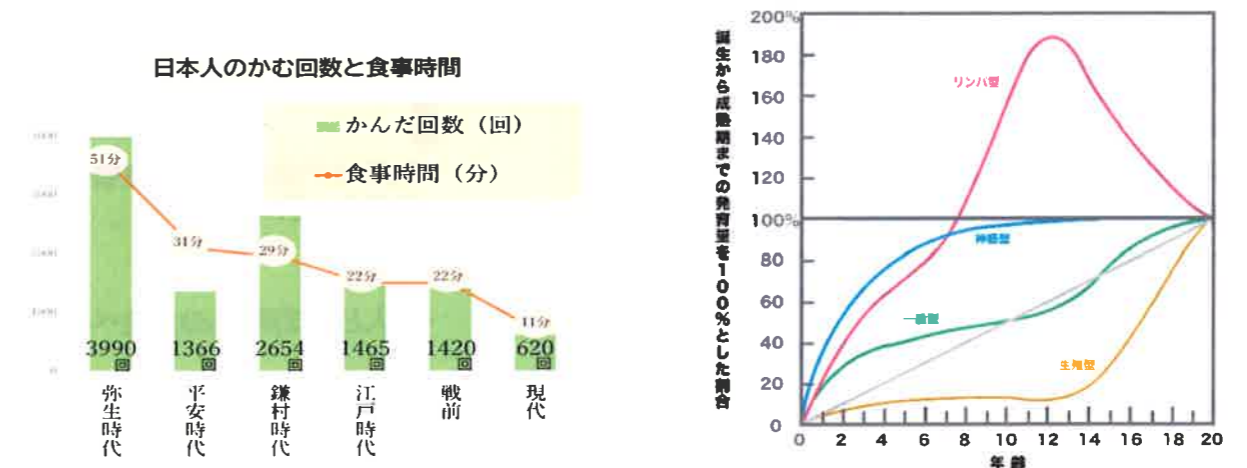
総カロリー量が同じファストフードと昔ながらの和食を比較すると、ファストフードは脂肪が多い一方、和食はたんぱく質が多く、噛む回数も倍かかるという研究結果があります。こうした近代的な食の変化とともに、いつしか幼児期の栄養は偏り、噛む回数は減ってしまいました。

前号では、人の「食べる力」は、15歳までにほぼ決まってしまうとお伝えしました。

ところが左下の図のように、現代人は噛む回数も食事時間も減少しています。では具体的に何歳頃に噛むことを意識したら、発育にとって効果的なのでしょうか。

右下の図は、人が成長するスピードを体のパーツ別に表しています。上あごは神経型にあたり、6歳頃に発育のピークを迎えます。一方、下あごは一般型で12歳頃にピークを迎えるため、この6歳から12歳の時期にしっかりとあごを使うことが重要だと言えます。しかしこれは歯の生え変わりの時期。乳歯の頃から十分に練習をしておかないと急にあごを使うことはできず、将来的な歯並びや噛み合わせの悪化に繋がります。




100年生きる時代、100年食べられるように！今回はその第二弾をお送りします。



食べる力は 15 才までに決まる！ ~Part2~

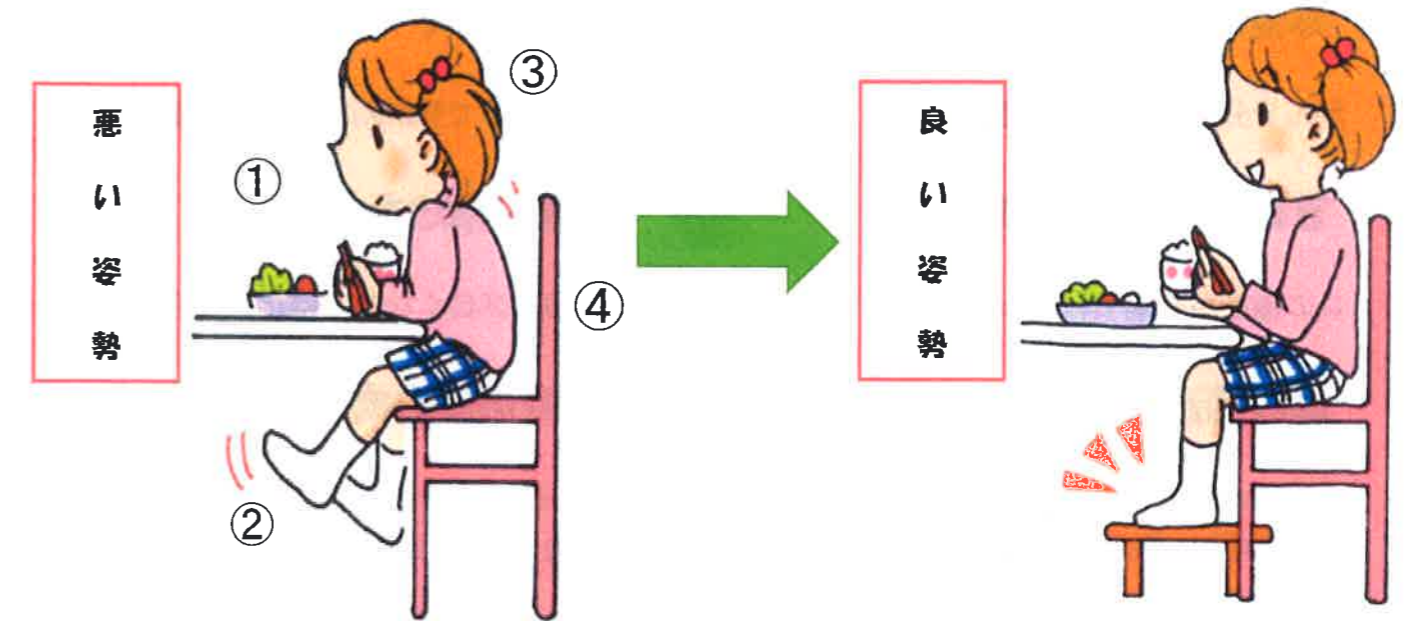
乳幼児期は、食の基礎を作る大切な時期

離乳食が終わった1歳半～2歳頃になると奥歯がそろいはじめ、かむ力も少しずつ強くなります。子どもの歯やの成長・発達に合わせて、食材の形や大きさ、硬さを調整しましょう。かみ切りにくいものは薄切りに、やわらかくなるものは大きめの一口大に切るなど工夫してみましょう。また、よくかむために固い食べ物や繊維に富んだもの、弾力のある食べ物等かみ応えの異なる食品を組み合わせて、かむと美味しさが増すような工夫が必要です。

	1歳代のころ	2歳代のころ	3歳代から5歳代のころ
かみ方	前歯で食べ物を一口量かじりとり 歯や歯ぐきでつぶす	上下の奥歯をかみ合わせて 食べ物をかみ砕く	上下の奥歯をすり合わせて 食べ物をすりつぶす
食材の 大きさ	厚めのいちよう切り、角切りなど 手づかみできる大きさ 	乱切りなどスプーンにのる 大きさ 	いろいろな大きさや形に挑戦 
調理後の 食材の 固さ	指で楽につぶせる程度の固さ	奥歯でスムーズにかみ砕ける くらいの固さ	大人よりも少しやわらかめの固さ

食べているときの姿勢はどうか？

子ども食事は「何を食べるか」も大切ですが、どんな姿勢で食べるかというのも大切です。というのも「よくかんでしっかり飲み込む」ためには想像以上に全身の力を使います。ある程度体幹がしっかりしていないことには、ちゃんにご飯が食べられません。自分で座り、姿勢よく食べることでさらに体幹が鍛えられ、全身の発育・発達につながるのです。



こんな姿勢になっていませんか

- ① **テーブルが高すぎる**
→テーブルの高さを本人に合わせる
- ② **足底が床についてない**
→姿勢を安定させるために、台を置くなどして足が設置できるようにする
- ③ **背中が曲がっている**
→テーブルとの間を空けすぎないようにする必要であれば背中後ろにクッションや座布団を置く
- ④ **椅子からずり下がっている**
→椅子の高さや形を本人に合わせ、深く座る

食べる、飲み込む、機能の発達(摂食、嚥下機能の発達)

