

# 食に関する指導

～よくかむと体にいい！～

給食センターの今熊先生に「かむことのよさを知ろう」というテーマで食に関する指導をしていただきました。

ゼリーとするめを食べ比べて、かむ回数や唾液の量・あごの疲れ方等を比べました。平均してゼリーが10回なのに比べてするめは115回もかんでいました。するめの方が唾液の量が多く、あごが疲れしました。

サーモグラフィーの映像で見ると、するめは、口の周りだけで無く、耳や髪が生え際まで赤くなっていることが分かりました。

つまり、よくかむと、おなかにやさしいだけでなく、食べ過ぎを防いだり、むし歯を予防したり、脳の働きをよくしたりする働きがあることが分かりました。

最後に自分がよくかむために決めたことを発表しました。これからしっかりかむ習慣をつけましょう。

