# 食育だより

令和5年6月号

## 「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

### ★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことなどが原因だと言われています。

| 1食の | 弥生時代 | 鎌倉時代 | 20世紀初頭 | 現代 |
|---|---|---|---|---|
| 咀嚼回数 | 3,990回 | 2,654回 | 1,420回 | 620回 |
| 咀嚼時間 | 51分 | 29分 | 22分 | 11分 |

（「咀嚼とメカノサイトロジー」（斉藤滋,「咀嚼システム入門」,風人舎）

### ★なぜ、噛むことが大切なの？

#### ・唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます、また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

#### ・食べ過ぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

#### ・あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

### ★ゆっくりとよく噛むためのポイント

#### ・水分をとるタイミングに注意する

多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

#### ・料理は「食べる教材」だと考える

噛む機能を育てる上で、食べ物は学習のための教材と言えます。調理は、機能獲得のための「教材づくり」と考え、子どもをよく観察し、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。

ステップ1
子どもの食べる機能の発達を把握

子どもの食べる様子を観察して調理に活かしましょう。

ステップ2
子どもに合わせた調理形態にする

硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのではなく、大きいままやわらかくして順次硬くしましょう。

#### ・噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。

× 口を開けた状態での上下の動き

○ 口を閉じた状態での上下・左右の動き

#### ・時間と心にゆとりを持つ

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。子どもの食が進まない時には、声をかけ、一口食べさせてあげながら、スピードアップをはかりましょう。周囲の大人がおおらかな気持ちで接してあげることが大切です。

### ★幼児期に獲得したい食べ方