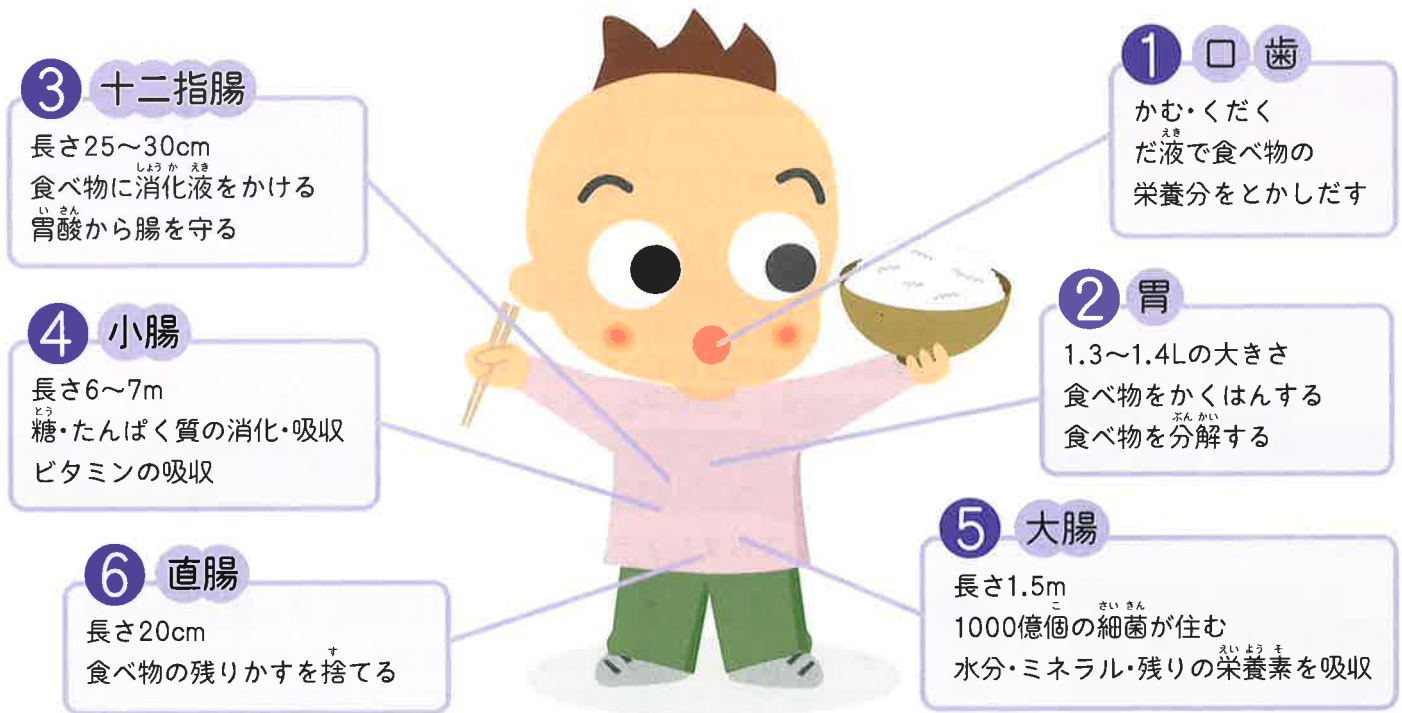


## 食べるってどんなこと？

消化・吸収きゅうしゅうってどんなこと？

食べ物の入り口！  
しっかりかんで、  
食べましょう



よくかんで食べることで、だ液がでます。  
だ液は、食べ物の消化や吸収を助けます。  
また、口の中を清潔にする働きや、虫歯になりにくくする働きもあります。

## いいことは、こんなにいっぱい!!

## 肥満予防

よくかんで食べることで満腹感が感じられ、食べ過ぎを防ぐからです。

## 味覚が発達

よくかむと、食品本来の味をじっくり味わうことができます。

## ことばがはっきり発音できる

かむことが口のまわりの筋肉をきたえてくれます。

## 脳の発達

あごは、脳に酸素や栄養を送るポンプのようなもの。  
あごをよく動かすことで、脳に血液が増え、脳がしげきされ、働きがよくなります。

## 五感で食べるってどんなこと？

### 目 見る

色や形を見て楽しむ

### 鼻 かぐ

食べ物のおいをかぐ  
料理のおいをかぐ  
くさったものをかぎわける

### 感覚 ふれる

歯ざわり・かたさ・やわらかさ・なめらかさ  
熱さ・冷たさなどを楽しむ



### 耳 聞く

おいしい音を聞く  
(バリバリ、シャキシャキ)  
料理を作る音を聞く  
(ジュージュー)

### 舌 味わう

味わう  
(五味・あまい・塩からい・にがい・すっぱい・うまい)  
食感を楽しむ

### 歯の病気予防

かむことでだ液が出て、口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を防いでくれます。

### ガンの予防

だ液にふくまれる成分は、発ガン性を弱める働きがあります。

### 胃腸が快調

かむことで、脳が消化こう素をたくさん出して胃腸がよく働くようになります。

### 全力投球と全身の体力向上

ここ一番というときに、がんばるためには、ぐっと歯を食いしばることで力ができます。丈夫な歯とかむ力の強さは体力向上の条件です。

## 歯によい食べものって何だろう？

歯は、カルシウムからできています。だからといって、カルシウムをとることだけが必ずしも歯を強くするとは限りません。ミネラル(カルシウム、リン、鉄)ビタミン、たんぱく質などの栄養素をバランスよくとることが強い歯をつくるもとになります。



# 食べ物の働き

## 食べ物の3つの働きと6つの食品群



おもに体をつくるもとになる食品

- 中央の円の栄養素は、それぞれの食品にふくまれる栄養素を表す。(五大栄養素)
- のりやわかめなどの海そうは「おもに体の調子を整えるもとになる食品」に分類することもある。



「バランスごはん」とは  
 きみの体と元気をつくるもと!!  
 上の表で3つの働きをする食品を  
 上手に組み合わせて  
**バランスごはん**をめざそう。