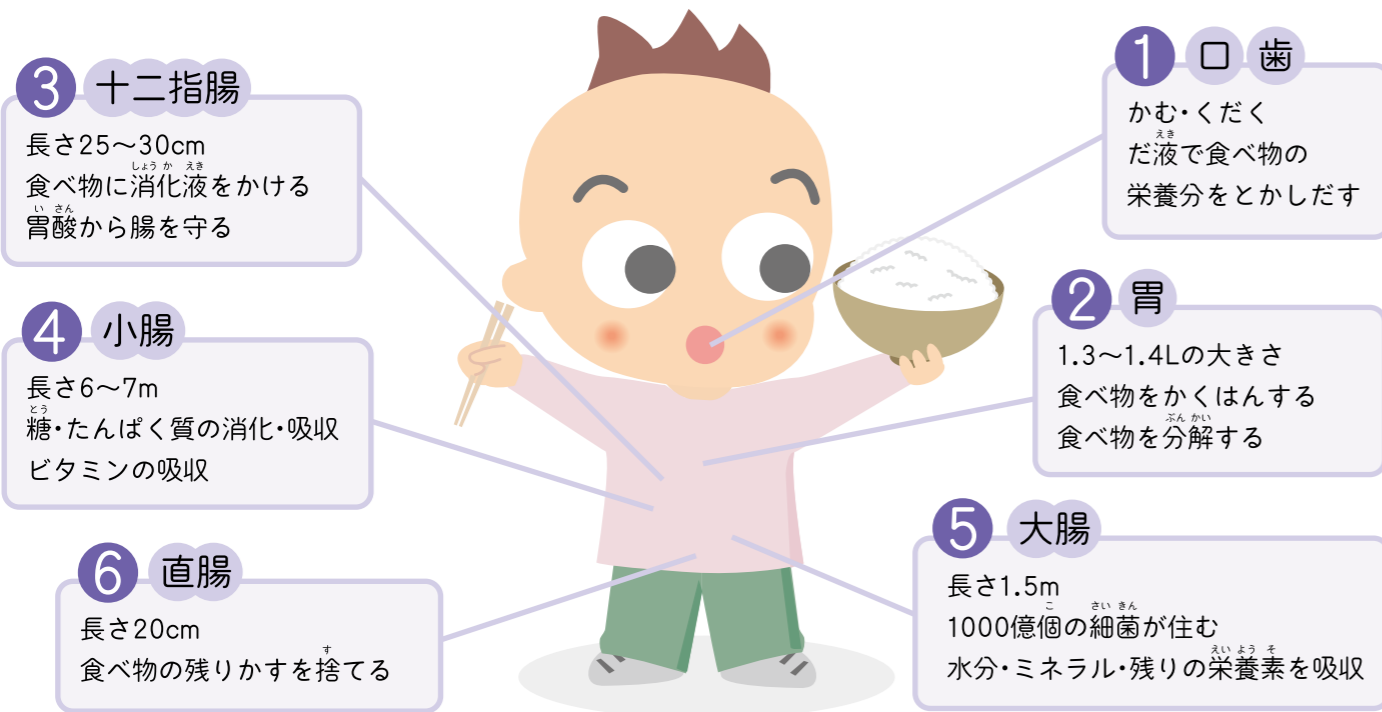
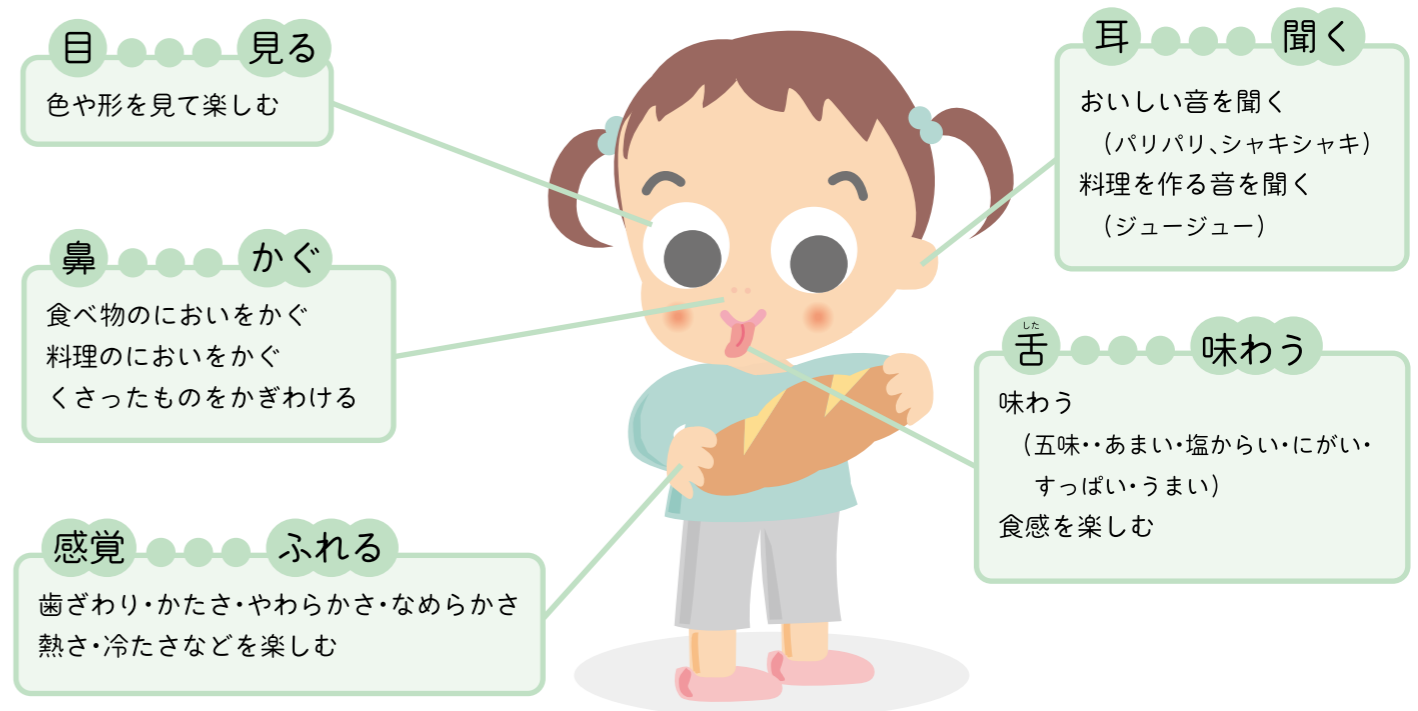


食べるってどんなこと？

消化・吸収きゅうしゅうってどんなこと？

五感で食べるってどんなこと？



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。

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

こころ一番というときに、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。



