

# いただきます

脳の発達



天童市立長岡小学校 食育だより 平成24年11月26日

「いただきます。」 “私の命のために生き物の命を頂きます。”

肉にも魚にも野菜にも全てに命はあったのです。私のもとにその命はやってきました。農家の人、働いてくれる家の人、給食では調理士の方などたくさんの人の手を経て…。感謝の気持ちを忘れずにいたいものです。

## よくかめば、よく働く脳になる

「よくかんで食べる」ことは、健康に役立つ様々な効果があります。

そのひとつとして、脳を刺激することにより、子どもは賢くなり、大人は物忘れを予防することができる ことがあげられます。

もう少し詳しく言いますと、かむことにより、脳内の神経細胞の成長を促したり、神経の情報をやりとりを支えるさまざまなホルモンの分泌機能が高まり、脳神経が発達し、脳の働きが活発化するということです。またかむことの刺激によって、脳内の血液量が増加し、脳のすみずみまで酸素や栄養がいきわたり、これが脳の活発な活動を支えてくれるのです。

成果として、記憶力、集中力が高まるのだそうです。

一般的に食物を口に入れたら30回はかむというのがいいとされています。しかしこの30回かむのがなかなか難しいのです。やってみてください。それなりの体力が必要です。30回が大変だったら20回からスタートしてもいいでしょう。現代の日本人は、あまりかまなくなつたとされています。よくかむ ことと同時に、かための食品を食べる心がけも必要です。

かみごたえのあるもの

- フランスパン
- ビーフステーキ
- れんこんの煮物
- きざみキャベツ
- タコのさしみ
- ピーナッツ
- にぼし
- せんべい
- りんご

子ども時代にかむ力をつけよう。

食事やおやつにかみごたえのあるものを取り入れましょう。

「かたいもの」「食物せんいが多いもの」などは、自然とかむ回数が増えます。

やわらかい食べ物は脳への刺激が少ない。



裏も見てください。 →

# よくかむことの効用 ひみこのはが いーせ

**噛むことの効用**

**ひみこのはが いーせ**

**ひ** 肥満予防  
よく噛んで食べると、消化がよくなり、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

**み** 味覚の発達  
よく噛んで食べると、味覚が鋭くなり、食の楽しみが増えます。

**こ** 言葉の発音がはつきり  
よく噛むことで、口のまわりの筋肉を鍛え、発音の発音がはつきりします。

**の** 脳の発達  
よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

**ぜ** 全身の体力向上と全力投球  
よく噛むことで、消化がよくなり、栄養が十分に吸収されます。体力向上と全力投球に役立ちます。

**いー** 胃腸の働きを促進  
よく噛むことで、消化がよくなり、胃腸の働きを促進します。

**が** ガンの予防  
だ液の中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

**は** 歯の病気を防ぐ  
よく噛むことで、だ液がたくさん出て、口の中をきれいになります。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

**噛むこと**  
よくかむことにより、口のまわりの筋肉を鍛え、発音の発音がはつきりします。

**噛むこと**  
よくかむことにより、消化がよくなり、栄養が十分に吸収されます。

なぜ卑弥呼か... ?

今から 2000 年ぐらいの女王 卑弥呼が食べていた食事を、私たちが食べると約 5 倍の かむ回数と時間がかかります。その卑弥呼にちなんだ言葉です。 <彼女の時代の献立> 赤米の強飯、山の幸、いのしし肉、とても硬いものばかり、木の实(クリ、クルミ)... など