

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。農家人、働いてくれる家人、給食では調理士の方々などたくさん人の手を経て…。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、かむことによって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回はかむといふ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、あまりかまなくなったと言われています。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。

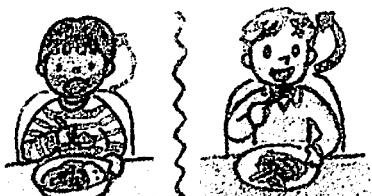
かみごたえのあるもの

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
にんじん
せんべい
りんご

子供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。

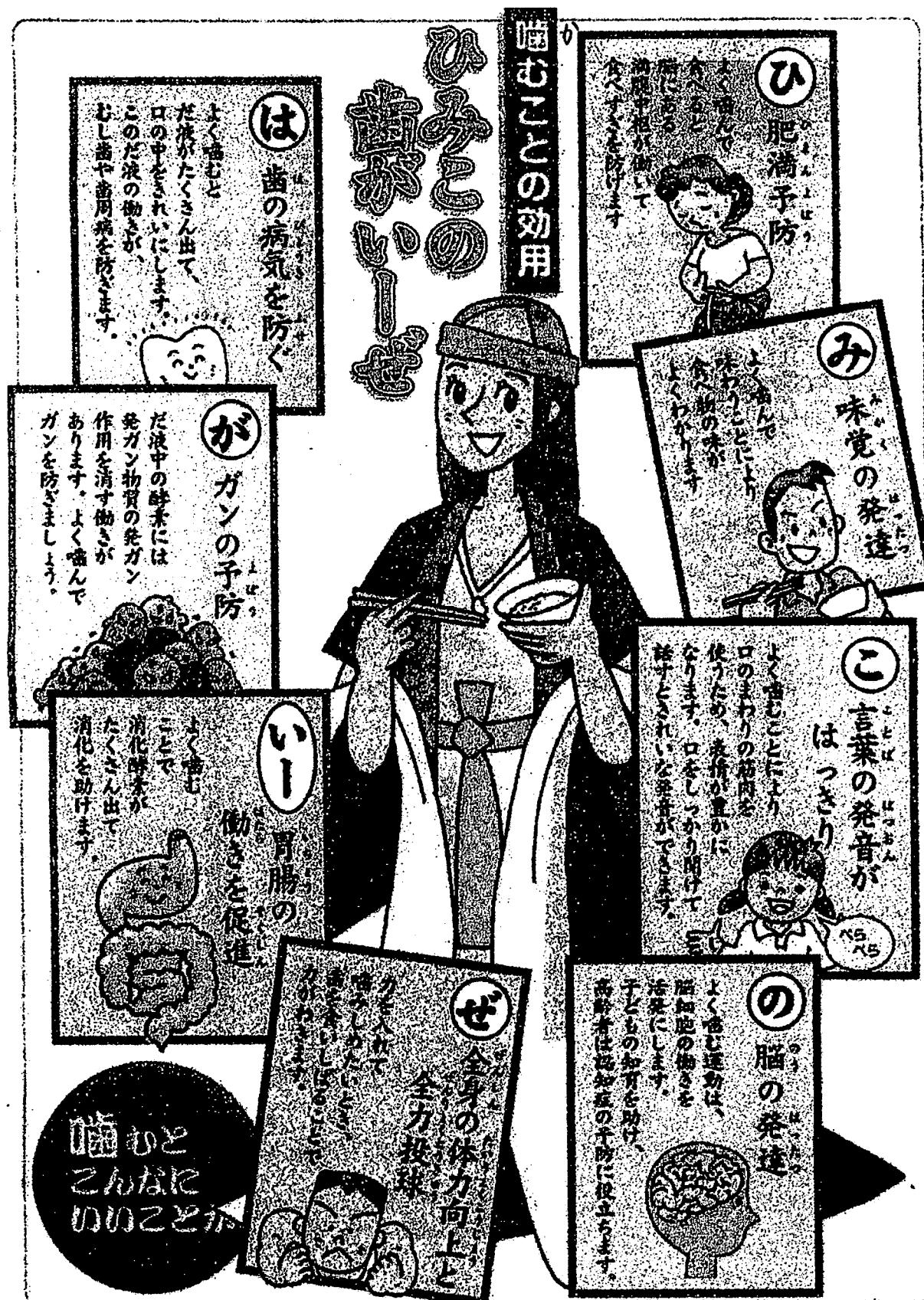
「かたいもの」「食物せんいが
多いもの」などは、自然と
かむ回数が増えます。

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 ひみこののはがいーセ



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・とても硬いものはかり・木の実(クリ・クルミ)など