



幸手市立幸手小学校
令和8年11月2日

よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。



よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげる効果が報告されています。

