



## 「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。食事をおいしく食べるために「噛むこと」について、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

### ★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことや、食の洋食化などが原因だと言われています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の 咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

〔咀嚼とメカノサイトロジー〕 斉藤滋, 「咀嚼システム入門」 風人舎

### ★なぜ、噛むことが大切なの？

#### • 唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち、むし歯を予防します。

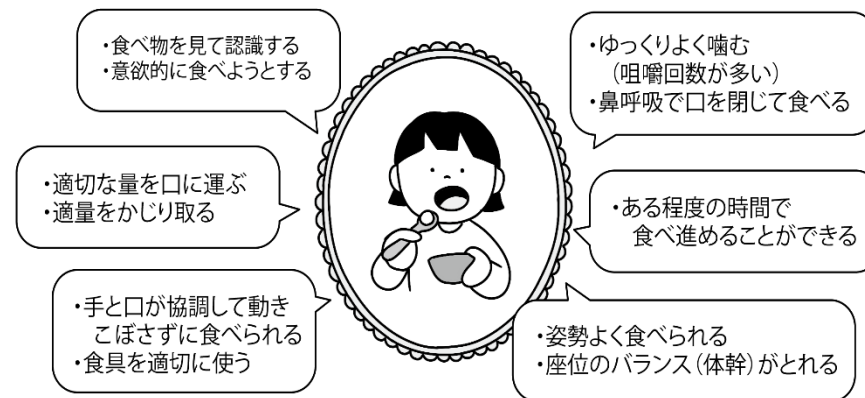
#### • 食べ過ぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人に比べて肥満になりやすく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

#### • あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並びスペースを確保することが大切です。

### ★幼児期に獲得したい食べ方



### ★ゆっくりとよく噛むためのポイント

#### • 水分を摂るタイミングに注意する

口の中に食べ物がある状態で水分を摂取すると丸飲みをしてしまう可能性があります。水分は、食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

#### • 料理は「食べる教材」と考える

噛む機能を育てる上で、食べ物は学習のための教材と考えます。調理は機能獲得のためと考え、子どもをよく観察し、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。

#### • 噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。

### 魚料理の提供について

先日、魚の骨がのどに刺さるという事故がありました。その点を踏まえ、当園では魚料理の提供について、骨なしの魚の使用をしていますが、確実にすべての骨が取り除けていることはないという認識をもって提供を行うこと、3歳未満児については、個々の発達に合わせてカットして提供はしていましたが、さらに、提供時の目視での確認を行うことなどを職員間で周知徹底をしています。また、今までは、魚料理の提供は木曜日が中心でしたが、木曜日は病院が休診の所も多いため、木曜日以外の魚料理の提供を行うこととしました。保護者の方には、ご心配をおかけしました。さらに今まで以上に細心の注意を払い、安全な給食の提供を行っていきたいと考えています。