

# みゆきキッチンだより 令和5年6月 原町みゆき保育園

## 「ゆっくりよく噛んで食べる事」の大切さ

子どもにとって食べる事は「遊び」と同じ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「食べる事」は栄養を摂取する事だけに留まりません。今回は食事を美味しく安全に食べるために「噛む事」に注目して幼児期に身に付け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、1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様になった事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」(齊藤滋,「咀嚼システム入門」,風人舎)

### ★なぜ噛む事が大切なのか？

#### ・唾液が分泌される

よく噛む事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ため、口の中を綺麗に保ち虫歯を予防します。

#### ・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にくく、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も繋がります。

#### ・顎が発達する

よく噛む事で顎の周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によって顎の骨が成長します。歯並びのためにも顎の発達を促し、永久歯が正しく生え揃うスペースを確保する事が大切です。

### ★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

多くの食べ物が口の中に入っている状態で水やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて飲み込むまでの間は水分を補わない方が料理を味わう事も出来ます。水分は食べ物が口の中から無くなった後に飲む事を習慣にすると良いです。

### ・料理は「食べる教材」だと考える

噛む機能を育てる上で食べ物は学習のための教材と言えます。調理は食べる事を身に付けるための教材作りと考え、子どもの発達に合わせて行う事が大切です。

#### ステップ1

子どもの食べる機能の発達を把握



子どもの食べる様子を観察して調理に活かします。

#### ステップ2

子どもに合わせた調理形態にする



硬い物を嫌う場合は、刻んで小さくするのではなく大きのまま柔らかくして順次硬くします。

### ・噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、頬や顎を動かす回数を増やす事です。食べ物を食べる時には顎を上下左右に動かしますが、最近は上下だけで左右に動かす事が苦手な子どもが増えています。硬い物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事が大切です。



× 口を開けた状態での上下の動き      ○ 口を閉じた状態での上下・左右の動き

### ・時間と心にゆとりを持つ

子どもが食べている時に「早く食べなさい」と急がせたり苦手な物を無理に食べさせてしまうと噛まずに飲み込む癖が付きやすくなります。子どもの食が進まない時には声をかけ1口食べさせてあげながら、スピードアップを図りましょう。周囲の大人が大きな気持ちで接してあげる事が大切です。

### ★幼児期に身に付けたい食べ方

