

毎月19日は「食育の日」です！  
みんなで出来ることから取り組みましょう。

## よく噛むだけでいいことたくさん！！

### かむことの効用



ひ

#### 肥満予防

ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。  
また、エネルギー代謝を活発にします。

み

#### 味覚の発達

よく噛むと味わいが深くなります。

こ

#### 言葉もハッキリ

よく噛んで食べると舌がよく動きます。  
舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。

の

#### 脳の発達・老化予防

よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。

は

#### 歯の病気予防

よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。

が

#### がん予防

よく噛むことにより、唾液がたくさん出て唾液中の酵素が食物中の発がん毒性を消します。

い

#### 胃腸の働きをよくする

よく噛むことにより、食べ物が細かく碎かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。

ぜ

#### 全力投球

力を出すときなどに歯を食いしばることができます。

### 「ひみこの歯がいーぜ」

卑弥呼の時代の食事の噛む回数は現代の6倍以上だったといわれています。  
よく噛むことは、歯やあごの発達だけでなく、全身の健康を維持するためにとっても大切な働きをしています。  
この噛むことの効用について学校食事研究会がつくった標語です。



出典「ひみこの歯がいーぜ」(学校食事研究会)

盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。