



子育て知識



# お子さまの 噛むチカラ チェックリスト

全部にチェックがつくかな!?

- 食べているとき、ほっぺが動いている
- 口に入れてすぐ飲み込んでいない
- 食べ物を飲み物で流し込むことはない
- 保護者が実際に噛んでいる様子を子どもに見せている
- 献立に、ハンバーグ、ゼリー、ヨーグルトなど軟らかいものを出しすぎしていない
- すり潰した食材を使用することは少ない
- お子さまに食べさせるとき、スプーンを口の前で止めている  
(自分から口を開けて食べるのを待つ)



↓噛むことの大切さについて↓



子育て  
ぱけっと  
10月

# 噛むって大事!

## 噛むことの効用

## ひみこの 歯がイーゼ

**ひ** 肥満予防  
よく噛んで  
食べると  
脳にある  
満腹中枢が働いて  
食べすぎを防げます



**み** 味覚の発達  
よく噛んで  
味わうことにより  
食べ物の味が  
よくわかります



**こ** 言葉の発音が  
はつきり  
よく噛むことにより  
口のまわりの筋肉を  
使うため、表情が豊かに  
なります。口をしっかり開けて  
話すときれいな発音ができます。



**の** 脳の発達  
よく噛む運動は、  
脳細胞の働きを  
活発にします。  
子どもの知育を助け、  
高齢者は認知症の予防に役立ちます。



**は** 歯の病気を防ぐ  
よく噛むと  
だ液がたくさん出て、  
口の中をきれいにします。  
このだ液の働きが、  
むし歯や歯周病を防ぎます。



**が** ガンの予防  
だ液の中の酵素には  
発ガン物質の発ガン  
作用を消す働きが  
あります。よく噛んで  
ガンを防ぎましょう。



**い** 胃腸の  
働きを促進  
よく噛む  
ことで  
消化酵素が  
たくさん出て  
消化を助けます。



**ぜ** 全身の体力向上と  
全力投球  
力を入れて  
噛みしめたいとき、  
歯を食いしばることで  
力がわきます。



噛むと  
こんなに  
いいことか



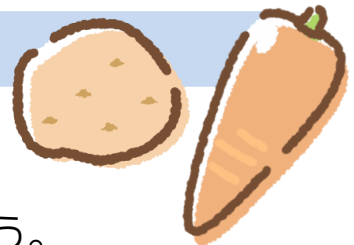
子育て  
ぱけっと  
10月

# 噛むって大事!

## 噛むための調理のときのひと工夫!

### ● 野菜は大きめに切る

加熱すると指で簡単に潰せるじゃがいもやにんじん、ほぐれやすくなる魚などの食材はある程度形のある大きさに切るといいでしょう。加熱しても指で潰しにくい薄切り肉やきのこと類など、そのままの形では噛みにくいものは、繊維を断つように切ったり、細かく刻む工夫が必要です。



### ● 硬さの異なる食品を選ぶ

シャキシャキやモチモチ、コリコリなど、食材によって食感は異なります。食感の良い食べ物を組み合わせたメニューを心がけましょう。

### ● 大人よりも少し長めに火を通す

子どもは噛む力がまだ未熟なので、無理をしないで噛める柔らかさにすることがコツです。親子別々に作るのではなく、一緒に作って、子どもの分だけ長く加熱して柔らかくしましょう。ただし、肉や魚は加熱しすぎると硬くなることがあるので注意が必要です。



## 噛むチカラをつけるおすすめおやつ



- ▶ くし形に切ったりんご・柿・梨
- ▶ パリパリした食感の野菜チップやせんべい
- ▶ ちりめんじゃこなどの硬い食材が入ったおにぎり
- ▶ 噛み応えのあるレーズンなどのドライフルーツ
- ▶ 煮た豆類