



令和8年11月号
練馬区立開進第二小学校
校長 高石 直貴
栄養士 大瀧 寛子

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。

●頭のほたるきをよくする!



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ことが報告されています。

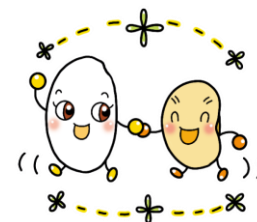
10月に使用した食材の主な産地

生姜	茨城	キャベツ	茨城	たまねぎ	北海道
にんにく	青森	ねぎ	青森	もやし	栃木
水菜	茨城	人参	北海道	じゃがいも	北海道
小松菜	東京	きゅうり	埼玉	里芋	千葉
白菜	長野	大根	北海道	さつまいも	千葉

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

11月24日は「和食の日」です。お米と並び、和食に欠かせない食材に大豆があります。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含み、昔から日本人の健康を支えてきました。日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、ご飯と大豆、大豆の加工品と一緒に食べる習慣があります。これは、栄養面から見てもとてもよいことで、お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合い、より良い栄養になると言われています。



「すがたを変えた大豆」を見つけよう!

大豆は、まるごと食べるのはもちろんのこと、いろいろな食べ物にすがたを変えています。

