

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下つくみ
林 歩美

No.4

◆ よく噛んで健康に ◆

11月8日は「いい歯の日」。よく噛んで「噛む力」をつけると健康な歯になり食べ物を消化吸収しやすくなります。いつまでもおいしく、楽しく食事をするためには噛む力をつけ、健康な歯を保ちましょう。

よく噛むことでいいことがこんなに！「卑弥呼(ひみこ)の歯がいーぜ！」と覚えよう

- ひ** **肥満予防**
よく噛んで食べることで脳の満腹中枢が働き、満腹感が得られて食べ過ぎを防止することができます。
- み** **味覚の発達**
よく噛んで味わうことで食べ物本来の味がよくわかり、味覚が発達します。
- こ** **言葉の発音がハッキリ**
口の周りの筋肉が鍛えられ口をはっきり開けてきれいに発音できるようになります。
- の** **脳の発達**
噛むことによる刺激が脳細胞の働きを活性化させ子どもの知育を助けます。
- は** **歯の病気を防ぐ**
噛むことで抗菌作用のある唾液がたくさん分泌されむし歯や歯周病を防いでくれます。
- が** **がんの予防**
唾液中の酵素には発がん物質の作用を打ち消す働きがあると言われています。
- い** **胃腸の動きを促進**
噛むことで消化酵素の分泌が促進され、胃腸の消化を助けます。
- ぜ** **全身の体力向上**
健康な歯があってこそ、ここぞという時に歯を食いしばって力を出すことができます。

食事はよく噛んでゆっくりと味わって食べましょう！



噛む力をつけるには…？

無理にスルメや昆布といった極端にかたいものを食べる必要はありません。薄切り肉やひき肉をかたまり肉に変えたり、せん切りやみじん切りにしていた野菜を乱切りにすると噛む回数が増えます。やわらかい食べ物に少しかたいものを入れることで噛むことを意識することができます。また大きく切ったりんごや骨付き肉でかじり取る練習も大切です。大豆・ひじき・ごぼう・レンコン・いんげん・こんにゃく・ごまといった食物繊維がたくさん含まれている食品は噛み応えがあるものが多いのでメニューに加えてみましょう。

牛肉とごぼうの煮付け

「材料」	子ども1人分		
ごぼう	35g	牛肉	20
人参	15	木綿豆腐	20
土生姜	1	油	2
砂糖	3	みりん	1
しょうゆ	5		

【作り方】

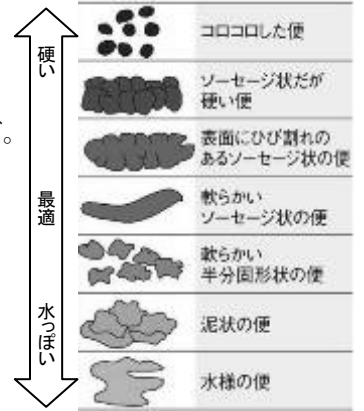
- ①牛肉は一口大、人参は短冊切り、土生姜は千切り、豆腐はサイコロに切る。ごぼうは斜め薄切りにし、湯でしておく。
- ②鍋に油を熱し、土生姜、牛肉を炒め、半量の砂糖としょうゆで下味をつける。人参、ごぼうを加えて炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③材料がやわらかくになったら、残りの砂糖としょうゆで味をつけ、豆腐を加えて弱火で煮含める。

◆ 食事コントロールで快便 ◆

お子さんは毎日「うんち」をしていますか？「うんち」はお子さんの身体からの大切なお便りです。色や形、においなどからお子さんの身体の状態を知ることができる1つの方法です。どんな「うんち」かを確認したり、お子さんから聞いたりしてください。

排便の仕組み

排便は飲み物や食べ物が胃に入ると、胃が刺激され腸に信号が送られて、大腸が蠕動(ぜんどう)運動を開始することで起こります。排出された「うんち」は水分が80%、残りの20%は食物繊維や腸内細菌など。



子どもだって便秘になる

便秘とは3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態や、出すときに痛みがある状態。幼児は排便の時に痛い思いをすると我慢してしまうことがあります。長い間、腸の中にため込むことで水分が吸収されて硬い便になり、便秘へと繋がってしまいます。



コロコロ硬いうんちの原因

- ・食事量が少ない
- ・水分を摂らない
- ・肉ばかりを食べている

ドロドロうんちの原因

- ・食べ過ぎ
- ・過剰な水分摂取
- ・刺激物の摂取
- ・冷たい飲み物やアイスクリームなどによる冷え

食生活で理想の排便を

- ◇ 規則正しい1日3回の食事は排便のリズムを整えます
朝ごはんを食べると胃腸が動き始めるので、しばらくすると便意をもよおします。早起きをしてゆとりをもってトイレに行ける習慣をつけましょう。

- ◇ 食物繊維が豊富で偏りなく十分な量の食事を食べる

～ 副菜 ～
野菜、いも類、海藻、キノコを取り入れましょう。

～ 間食 ～
果物、いも類などを摂る。

～ 主食 ～
パンよりごはんがおすすめ！
麦を加えるか、胚芽米、五穀米にすると最適です。

～ 主菜 ～
肉や魚のみにならないよう、豆腐や納豆などの大豆製品なども利用し、野菜を組み合わせるようにしましょう。

- ◎ 野菜や海藻、果物、いも類、豆類は便の量を増やし硬くなることを抑える「食物繊維」が多く含まれています。野菜ジュースにはほとんど食物繊維は入っていません。
- ◎ ヨーグルトは乳酸菌が豊富で、食物繊維の豊富な食べ物と一緒に食べると腸内細菌の善玉菌が増えるので便秘に効果的！ただし、摂りすぎると下痢になることがあるので適量(100g)を食べさせましょう。

今が旬のさつまいも、さといも、ごぼうなどは食物繊維がたっぷりです！快便を目指して食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

★ 弁当日
11月15日(月)
12月15日(水)