食育だより

令和7年5月29日
かぬき保育園

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼（噛むこと）は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせること。そして、嚥下（飲み込むこと）は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。

食べ物の大きさ、硬さ、温度等を判断する

食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形状にまとめ、舌を使って咽頭に移動させる

ごっくんと飲み込み、咽頭から食道を経て胃に送り込む

★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

1・消化吸収の促進

・食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。
・よく噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

2・味覚の発達

・よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。

3・脳への刺激

・咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

4・口腔内の衛生

・よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

・よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。
・顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1・料理の工夫

食物繊維が多い食材を使う

好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

2・食事中の環境

食事に集中できる環境

正しい姿勢で食べる

会話を楽しみながら食べる

3・食事の習慣

食事の時間を決める

空腹を感じてから食べる

味わって食べる

★咀嚼と嚥下に関するQ＆A

ケース1：噛まずに飲み込んでしまう

【原因】
・口に詰め込み過ぎる
・軟らかいものばかり食べている
・噛むことが苦手

【対策】
・一口量を減らす
・食材選び、調理を工夫する
・適量をかじり取るように促す
・おいしさに注目して味わう

ケース2：食べこぼしが多い

【原因】
・口を開けて食べる
・食事に集中できていない
・口周りの筋肉が未発達
・食具が合っていない

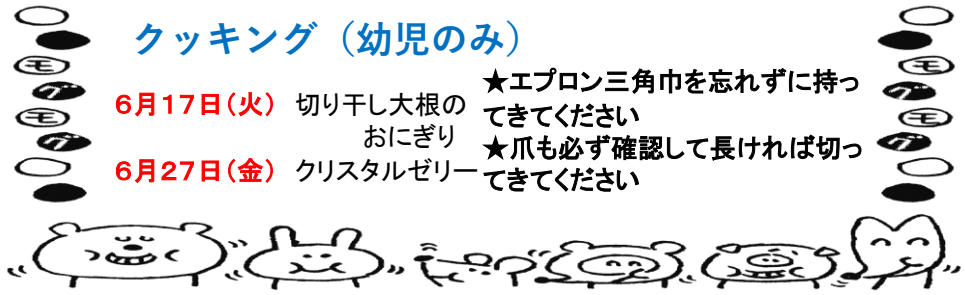
【対策】
・口を閉じて噛むことを促す
・食事中の姿勢を正し、集中しやすい環境をつくる
・ストローを使った遊びなどを取り入れる
・あせらず、子どもの成長に合わせた食具を選ぶ

ケース3：食事に時間がかかる

【原因】
・食事を口に運ぶペースが遅い
・おかながすいていない
・食事に集中できていない
・苦手な食べ物が多い

【対策】
・声掛けをしながら、テンポよく食べる
・規則正しい生活と適度な運動を心がける
・テレビやおもちゃ等、気がそれるものを近くに置かない
・食べられない場合は、適度な時間で切り上げる

クッキング（幼児のみ）

6月17日（火） 切り干し大根のおにぎり
6月27日（金） クリスタルゼリー

★エプロン三角巾を忘れずに持ってきてください
★爪も必ず確認して長ければ切ってきてください