

給食だより

令和6年 5月
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ

『 噛むことと箸のマナーについて考えよう 』

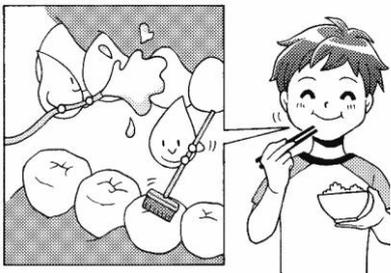
みなさんは食事をするとき、よく噛んで食べていますか？箸は正しく持っていますか？
今月は食事の時の「噛むこと」と「箸のマナー」について考えてみましょう。

<噛んで食べるということ>

噛んで食べるということは、「食事を味わう」ことです。
美味しい食事を食べると幸せな気分になりませんか？

それは、噛むことで食材本来のうま味や食感を感じ、脳が食べていると認識し、幸せホルモンが分泌されるからです。そのことが満腹感や体の中で消化・栄養の吸収につながっていきます。

<噛むことの効果>



©少年写真新聞社2024

- ①消化・吸収をよくする・・・食べ物をかみ砕き、唾液（つば）と混ぜ合わせ飲み込むことで胃や腸での消化・吸収が良くなります。
- ②虫歯を防ぐ・・・よく噛むことで、唾液（つば）がたくさん出て虫歯菌が口の中で働きにくくなります。
- ③肥満を防ぐ・・・よく噛んでゆっくり食べることで適度な食事量で、脳の満腹のサインが届き、食べ過ぎによる肥満の予防や内臓脂肪の分解を促してくれます。
- ④脳を活性化・・・あごを開けたり閉じたりすることで顔の筋肉がよく動き、血流が増え脳細胞の働きが活発化し、記憶力や集中力がよくなります。

<よく噛む工夫>

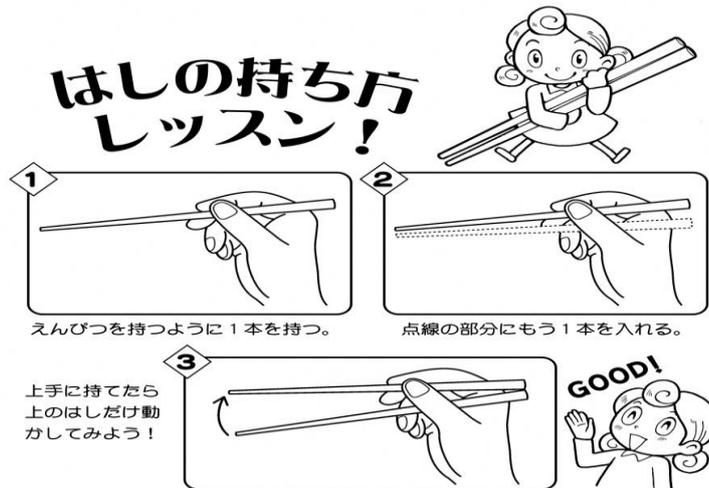
- ◎一度にたくさん口にいれない・・・よく噛まないうち飲みこんでしまいます。
- ◎一口30回噛むことを目標に・・・噛む回数を意識することで習慣化されます。
- ◎噛んでいるときは箸を置く・・・食べるペースが落ち着き、早食いの防止になります。

現代は昔の食事に比べてやわらかい食べ物が多く、噛む回数も少なくなり、あごを中心とした機能が低下していると言われています。

戦前、咀嚼回数（噛む回数）は1回の食事で約1400回、食事にかかる時間は約20分。それに比べて現代人の咀嚼回数（噛む回数）は1回の食事で約600回前後、食事にかかる時間は約10分。ちょっと昔の人は皆さんの倍以上の咀嚼回数で、ゆっくり食事を食べていたことになります。

よく噛むことは自分の身体にどんな効果があるのかを考えながら、日頃の食生活を見直して、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

<あなたの箸の持ち方は大丈夫？>



<箸のマナー違反>

食事をするときに使用する箸ですが、してはいけないマナーもたくさんあります。相手も自分も気持ちよく食事するためにも普段から注意して、正しく美しい箸使いを心がけましょう!



迷い箸



寄せ箸



犬食い



肘をつく



振り上げ箸



刺し箸



食べながら話す



5月の食材 ～たけのこ～



たけのこは文字通り、竹の地下茎から出てくる若い芽をいいます。掘りたてはそのまま刺身でも食べられますが、通常は米ぬかや米のとぎ汁であくぬき、下茹でします。不溶性食物繊維ふようせいしょくもつせんい（水に溶けない食物繊維）が豊富で、便の材料になり腸を刺激して便秘の解消を助け、大腸がんなどの予防が期待できます。