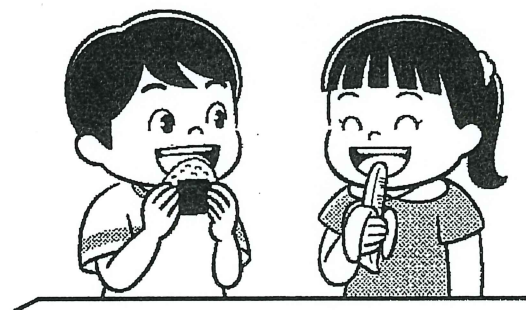


たのしくたべようニュース

一口ずつよくかんで 食べることが大切

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

自分に合った一口の量を



早くたくさん食べたいと思うと、あまりかまずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際にお子さんがあまりかんでいない時は、「よくかもうね」などの声をかけ、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。

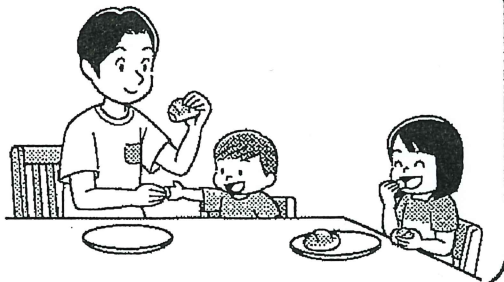
よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり消化・吸収を助けたりと、体によいことがいっぱいあります。

注意 一口量が多過ぎることによる窒息事故

2020年と2021年に、パンを食べた子どもがのどに詰まらせて窒息する事故^{*}がありました。パンなどは水分が少なく、口の中で唾液を吸うため、のみ込みづらい食品です。これをよくかまずに口の中にいっぱい詰め込めば、口に入れたパンは大きな塊のままのどに入ってしまう、窒息するリスクが高まります。

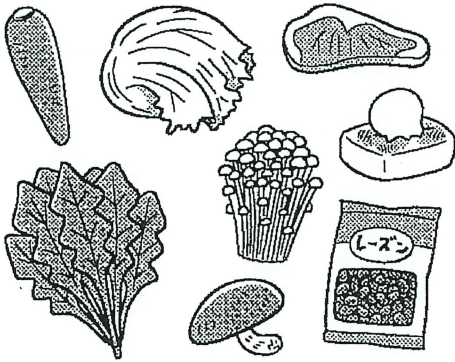
事故を防止するポイント

一口量を多くしないように伝え、必要に応じて小さくしてあげます。「歩きながら」や「遊びながら」食べないことや、よくかんで食べることを伝えて、食事のようすを見守りましょう。



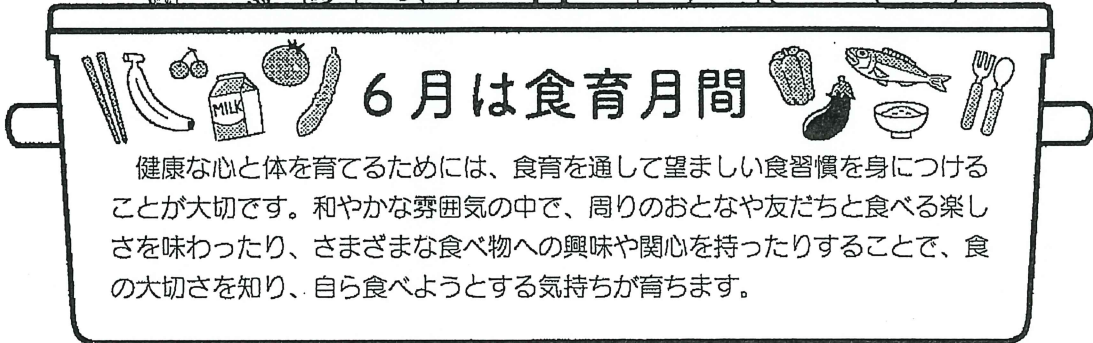
*独立行政法人国民生活センター「カットパンによる乳児の窒息事故が発生-小さくちぎって与え、飲み込むまで目を離さないで-」

いろいろな食感を体験させましょう



かむ力がつくと、さまざまなものが食べられるようになります。しかし、「かむ力を育てること」は、「かたいものを食べさせること」ではありません。かたいものだけではなく、弾力のあるもの、かみ切りにくいもの、粘りのあるものなど、いろいろな食感の食べ物を体験させましょう。

いろいろなものを食べているうちに、少しずつかむ力が育っていきます。



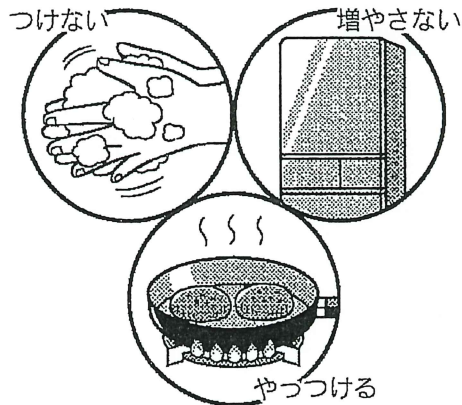
6月は食育月間

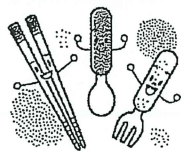
健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣を身につけることが大切です。和やかな雰囲気の中で、周りのおとなや友だちと食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を持ったりすることで、食の大切さを知り、自ら食べようとする気持ちが育ちます。

じめじめした季節 食中毒を予防しましょう

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」（手を洗うなど）、「増やさない」（低温で保存するなど）、「やっつける」（中心部までしっかり加熱するなど）が大切です。

特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。





たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社
〒102-8222 東京都千代田区九段南4-7-15 都庁5号ビル11F
<https://www.schoolpress.co.jp/>★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が変わりましても、掲載中止のお申し出がない場合、引き継ぎニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の複製・転載は禁じられています。

おいしく安全に食べるにつながる「よくかむこと」

和洋女子大学 家政学部 教授 柳沢幸江

よくかむことの大切さは、いろいろありますが、今回は、食べることもっとも基本である、おいしく安全に食べることとの関連についてお話しします。

かむ機能の獲得と発達

生まれたばかりの赤ちゃんは、自分の舌と唇で乳汁を吸って飲むことしかできません。次第に、口唇を閉じることができて、舌を左右へ動かすこともできるようになります。すると、顎を動かして、まだ歯の生えていない奥の歯ぐきで、かむ運動ができるようになります。液体やペースト状だけだった食べ物が、やわらかく煮た野菜や魚、ごはんをかんで食べられるようになります。

1歳半頃に第1乳臼歯が上下に生えそろうと、自分の歯でかんで食べられるようになります。肉、魚やさまざまな野菜、果物など、いろいろな味やかたさや形の食べ物をかんで食べることで、その食べ物の味や歯触りを感じ、食べ方を学んでいきます。

最後の乳歯である第2乳臼歯が生えるのは、2歳半～3歳です。合計20本の乳歯が生えそろうと、子どもたちの食べられるものが飛躍的に多くなります。繊維質の葉物野菜や生野菜なども、臼歯でしっかりかみ切ることができます。

このように、かむ機能の発達によって、よくかめるようになるのです。

よくかむことは、よく味わうこと

かむことで食べ物は小さくなり、のみ込める大きさになります。かみ切ることで、食べ物の中にある味や香りが一層出てきます。また、歯の根にある歯根膜によって、かんだ時

の歯ごたえを感じることができます。つまり、よくかむほど、食べ物^の性質が感じられます。さらに、味を感じる味蕾は、舌の奥の方や臼歯の横付近に多くある乳頭の内部にありますので、臼歯でしっかりかむことで、味成分も味蕾に届きやすくなります。また、よくかむほど、唾液が多く分泌されるので、小さくなった食べ物は唾液と混ざり合っ、より一層味わうことができます。

食べ物をしっかり味わうためにも、「よくかもうね」の声かけが大切です。

よくかんで、安全に食べる

よくかむことで食べ物が小さくなり、安全に食べることができます。口の奥の、のどの先には、空気を肺に送る気管と、食べ物を胃に送る食道があります。この2本の管は、のどからわかれています。もし、食べ物がのどに詰まってしまうと、気管に空気が流れなくなります。これが窒息です。何分も息を止めることはできませんので、食べ物がのどに詰まってしまうことはとても恐ろしく、危険なのです。

子どもののどの入り口は直径1cm程度といわれています。ぶどうやミニトマト、白玉だんご、プチケースに入ったゼリーなどを口に入れた時、きちんとかんで小さくすれば、それらの食べ物はのどから食道に送り込まれていきます。ところが何かの拍子でそのままの形で、口からのどに行ってしまうと、とても危険です。これらの食べ物は、かむことがまだ上手ではない幼児子どもには、そのままの形ではあげないこと、おとなも一緒に食べながら、よくかんで食べることを習慣づけることが大切です。