

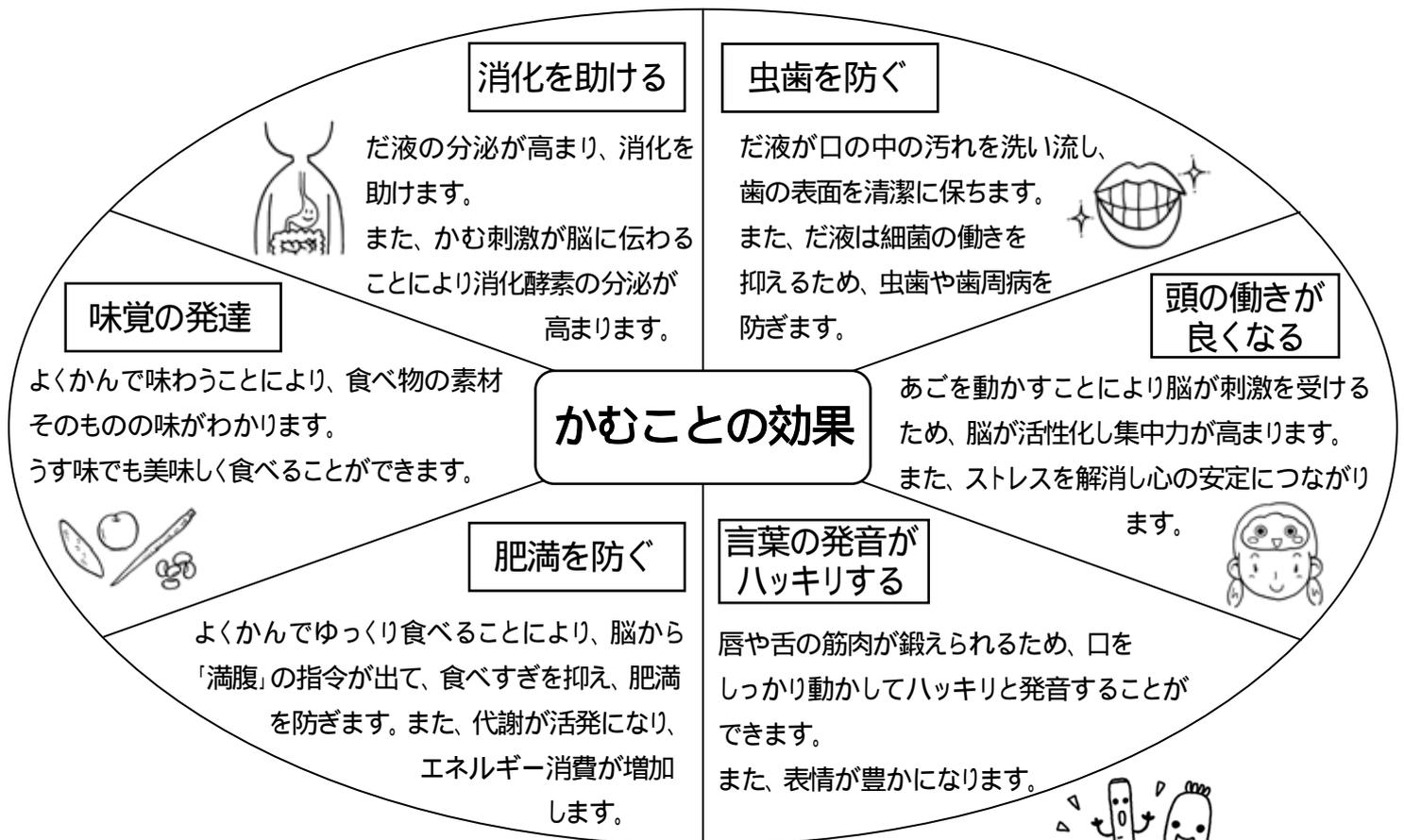


## よくかんで食べよう

食事をする時、かむことを意識していますか？近年、ハンバーグやプリンなどのやわらかい食べ物が好まれ、昔と比べて食事の時にかむ回数が減っていると言われています。

乳幼児期は、かむ機能の発達に重要な時期です。生後7～8ヶ月頃になるとモグモグしながら舌で押しつぶして食べるようになり、かむ行動が始まります。9～11ヶ月頃になると歯ぐきですりつぶして食べるようになり、乳歯が生えるに従って歯を使ってかむことを覚えていきます。そして、乳歯が生えそろう3歳頃までに、少しずつかたい食べ物もかめるようになっていきます。

かむことには食べ物を細かくして飲み込みやすくするだけでなく、次のように体に大切な働きがあります。よくかんで食べ、元気な体を作りましょう。



### よくかんで食べるために・・・

#### かみごたえがある食材を積極的に取り入れる。

ごぼうなどの根菜類、切り干し大根などの乾物、きのこ、生野菜、りんご、脂肪分の少ない肉、こんにゃく、ちりめんじゃこ、油揚げ、大豆などがかみごたえがある食材としてあげられます。いつもの料理にかみごたえがある食材をプラスしてみましょう。

カレー + きのこ

ひじきの煮物 + 大豆

野菜サラダ + ちりめんじゃこ

#### 食材を少し大きめに切る。

食材をいつもより少し大きめに切ることで、自然にかむ回数が増えます。

#### 飲み物や汁物で流し込まない。

食べ物をよくかんで飲み込んでから、飲み物や汁物を口にすることを心がけましょう。

乳歯が生えそろう3歳頃までは、かむ力が未熟なため、小さく切る、煮る、しんなりさせるなどの個々の発達に合わせた工夫が必要です。



毎日の食事の中で、よくかんで食べることを習慣づけていきたいですね。

