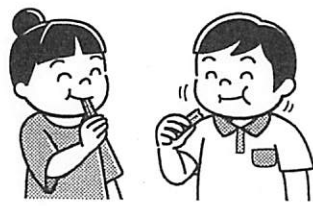


たのしくたべようニュース

かむ力を 育みましょう



幼児期は、生涯の食生活や食べ方の基礎をつくる大切な時期です。そこで、よくかんで食べることの大切さについてご紹介します。

よくかむことの効果

よくかんで食べることには、さまざまなよい効果があります。よくかむと唾液がたくさん出て、食べ物本来の味がわかったり、むし歯を予防したりします。また、脳の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎ、肥満予防にも効果があります。そして、よくかむと顔などの骨や筋肉が動いて脳の血流が増加し、脳の働きが活発になるため、記憶力を高めるといわれています。その上、あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、きれいな発音にもつながります。

そしゃく機能の発達と調理形態

そしゃく機能の発達や調理形態は、あくまでも目安です。子どもの成長や発達状況に応じて調整してください。

離乳初期 生後5~6か月頃	離乳中期 生後7~8か月頃	離乳後期 生後9~11か月頃	離乳完了期 生後12~18か月頃	幼児期 2歳6か月~ 3歳6か月頃
口を開けてのみ込みができるようになる。	舌と上あごでつぶすことができるようになる。	歯茎でつぶすことができるようになる。	前歯でかみ取る練習など、歯を使うようになる。	2歳半から3歳半頃には、乳歯が生えそろう。
滑らかにすりつぶしたものの(ポタージュくらい)。	舌でつぶせるかたさのもの(豆腐くらい)。	歯茎でつぶせるかたさのもの(バナナくらい)。	歯茎でかめるかたさのもの(肉だんごくらい)。	奥歯でかめるかたさのもの。

出典 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)」ほか

いろいろな食品で かむ力アップ

かむ力を育てるためには、発達段階を考慮しつつ、よくかむ必要のある野菜、肉、きのこ、海藻、乾物などの食べ物を食事に取り入れましょう。



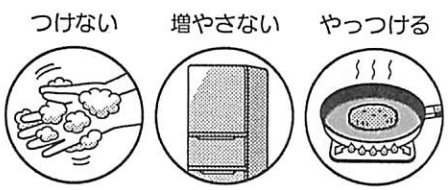
誤嚥を防ぐために

食品をかみ砕く力やのみ込む力が十分ではないうちは、豆やナッツ類、ミニトマトなどの食品の誤嚥に気をつけましょう。豆やナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにし、ミニトマトは小さく切るようにします。また、遊びながらや歩きながら、寝転んだまま食べたり、食事中に急に驚かせたりすると、誤嚥する場合があります。食べることに集中させて、落ち着いてゆっくりとよくかみ砕いて食べさせてください。



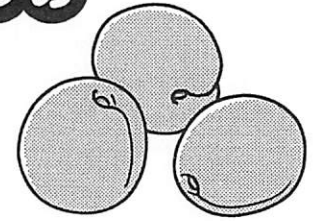
食中毒3原則

食中毒予防の3原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使ってしっかりと手洗いをし、肉や魚などの食品は、購入後にできるだけ早く冷蔵(凍)庫に入れましょう。調理の時は、肉や魚のほか、野菜も十分に加熱すると安全です。



おいしい旬の食べ物

うめ



青梅は生食できません

旬の時期になると青梅がたくさん出回りますが、青梅の果肉には、毒性があるため、生で食べるのは危険です。梅干し、梅ジャム、梅シロップなどに加工すると問題なく食べられるようになります。梅に含まれるクエン酸は、エネルギー代謝を高めて疲労を回復する効果や強い殺菌作用があります。

監修 和洋女子大学 家政学部 教授 柳沢幸江先生