

# わんぱくだより 6月号

## ゆっくりよく噛んで食べよう

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり(捕食)やもぐもぐ(咀嚼)、飲み込み(嚥下)まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのかが大切。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。

### 食べる機能のメカニズム

#### ①目で食べものを見て認識

唾液が出て消化の準備

**NG** **ながら食べ・孤食が良くない理由の1つです。食べることにしっかり集中して食べる準備を整えましょう。**

#### ②補食:食物を口唇で食具から取り込みます

食べ方を決める

**NG** **大きさ、形等を唇で確かめる**

スプーンに山盛りなどはNG。年齢に合った食具を使いましょう。

#### ③咀嚼:唾液と混ぜて食塊をつくる

押しつぶす・すりつぶす・かみつぶし

**NG** **固すぎるもの、薄い食べ物などはNG。発達に合わせて調理したものを提供しましょう。**

#### ④嚥下:食道を通過し、胃に送り込まれる過程

咀嚼がうまくできていれば、嚥下反射でスムーズに嚥下

**NG** **「ゴクンして！」など飲み込むことを意識させるのはNG。しっかり噛むことで自然に飲み込むことができます。**

## ゆっくりよく噛むことの利点

噛むことには下記のような効能の他に、唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発ガン性を抑えて「がん予防」に効果があること、また肥満予防になることがわかっています。

- ①咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。
- ②口の周りの筋肉をよく使うと、  
・発音がよくなる  
・表情が豊かになる  
・あごが発達する
- ③味覚の発達を促進し  
・食べ物の甘さを感じる  
・おいしく食べられる
- ④唾液がたくさんすることで  
・虫歯予防  
・消化を助ける

このように、噛むことは将来の健康にだけでなく、人の見た目(外見)にも影響を与えます。食べ方の習慣は年齢と共に改善しにくくなってしまふものなので、幼児期に「食べる機能」を育てることができるように食事を支援することが大切です。

## 毎日の食事でのトレーニングのために

<咀嚼機能が未発達な子どもたちにとっての食べにくい食材を知りましょう>

| 噛みごたえ度 | 食品   |
|--------|--|
| 1      | 豆腐、プリン、ゆでかぼちゃ、ゆでだいこん、ゆで芋、ゼリー               |
| 2      | だし巻き卵、カステラ、バナナ、もも缶、ゆで人参                    |
| 3      | 食パン、肉団子、納豆、たら                              |
| 4      | ゆでうどん、ハム、チーズ、りんご、ごぼう                       |
| 5以上    | ごはん、かまぼこ、たけのこ、ゆでアスパラ、わかめ、生レタス、生キャベツ、チキンソテー |

「かみごたえ表」風人社と柳沢幸江「育てよう噛む力」2006より

<「ごはん」でゆっくりよく噛む練習をしましょう>

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です!

**注目ポイント**

- ①一口量が適切かどうか確認しましょう。
- ②食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。

ゆっくりよく噛んで食べ、ごはんを自然に飲み込むことができたらOKです。ごっくんと飲み込んでいるようならごはんの水加減を増やしてやわらかくしてみよう。