



給食だより

そしゃく えんげ

よく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。

「よく噛んで、味わって食べること」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、脳の活性化にもつながります。

今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★食べるってなんだろう？

- ・咀嚼(噛むこと) → 食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすい形状にまとめること
- ・嚥下(飲み込むこと) → 噛み砕いた食べ物を飲み込み、胃に送り込むこと

※発達には個人差があります。



★よく噛んで食べるメリット

①消化吸収の促進

- ・食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。※唾液には、消化を助ける働きがあります。
- ↓
- ・胃腸への負担を軽減し、栄養素を効率的に吸収できます。

②味覚の発達

- ・食べ物の味をより深く感じられ、様々な食材の味や食感を楽しむことができるようになります。



③脳への刺激

- ・脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止します。

④口腔内の衛生

- ・唾液の分泌が促進されます。※唾液には抗菌作用があり、虫歯を予防します。

⑤咀嚼筋を鍛え、歯並びをよくする

- ・顎周りの筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。
- ・顎の骨が発達し、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されやすくなります。

★よく噛んで食べるためのポイント

①料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



大きめにカットしてかじり取る

②食事中的環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる

③食事の習慣



食事時間を決める



味わって食べる

★Q&A

ケース① 噛まずに飲み込んでしまう

【原因】

- ・軟らかいものばかり食べている
- ・口に詰め込み過ぎる
- ・噛むことが苦手

【対策】

- 食材選び、調理を工夫する
- 適量をかじり取るように促す
- 声掛けをしながら、噛むことを促す



ケース② 食べこぼしが多い

【原因】

- ・口を開けて食べる
- ・口周りの筋肉が未発達

【対策】

- 口を閉じて噛むことを促す
- ストローを使った遊びなどを取り入れる

ケース③ 食事に時間がかかる

【原因】

- ・食事を口に運ぶペースが遅い
- ・おこながすすいていない
- ・食事に集中できていない

【対策】

- 時間を決めて、おわりの時間を約束する
- 規則正しい生活と適度な運動を心がける
- 姿勢を正し、集中しやすい環境をつくる

