



# 食育だより

平成30年 3月 14日  
大笹生支援学校 保健部

少しずつ日差しが暖かくなってきました。この1年間で心もからだも大きく成長しましたね。3月は大きな区切りの月です。新しい生活の前に、食生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。

## 早食いは太いすぎのもとになる？

よく噛まないですぐ飲み込んでしまう食べ方を「早食い」と言います。

早食いの人はゆっくり食べる人と比べ、つい食べ過ぎてしまい、太ってしまう傾向があります。胃に食べ物が入ってから、脳が満腹感を覚えるまでには少し時間がかかります。早食いの人は、満腹感を感じる前に多く食べてしまう傾向があります。

## 早食いを防ぐには！

- 食べ物は少しずつ口に入れ、ほおばらない。
- 口に入っているものを飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる。
- 食物繊維の多い野菜を取り入れる。
- 調理するときは細かく切らず、大きめに切る。(かじり取って食べることで、適切な一口量が分かってきます。)
- ゆったりとした気分で会話を楽しみながら食べる。



できそうなことがあれば、一つでも取り組んでみませんか。



## 健康な体を作るためには、食事をする時間や回数も大切です。



「適切な食事時間とは？」



### 食事の間の時間が短すぎると・・・

空腹を感じていないのになんとなく食べてしまうと、内臓を疲れさせ、肥満のもとになってしまいます。1食分の食事を消化できるよう、食後4～5時間置いてから食べると、血糖値が安定し、脂肪の蓄積が抑えられます。

### 食事の間の時間が長すぎると・・・

食事の間隔をあげすぎて空腹になると、栄養をより良く吸収しようと、脂肪の吸収率が高くなります。また「早食い」「ドカ食い」につながります。



裏面を見て下さい。

# 時間を決めて食べましょう！



食べる時間を決めることは、歯にとっても良いのです。

少量でも食べると酸が出て、歯が溶け出します。

これを「<sup>だっかい</sup>脱灰」と言います。



しばらくすると、唾液の力などで溶けた歯が再びもとの状態に戻ります。これを

を「<sup>さいせっかいか</sup>再石灰化」と言います。



この「脱灰」と「再石灰化」がバランス良く繰り返されることで健康な歯が保たれます。食べる時間を空けたり、口の中の汚れをなるべく落としたりすることで「再石灰化」を促し、虫歯を予防することができます。食べる回数が多いと、歯が溶けている時間が長くなってしまい、虫歯になってしまいます。



## 口の中を清潔にしよう！

食べたり飲んだりした後、水を飲むだけでも再石灰化を促せます。

ぶくぶくうがいはさらに効果があります。  
歯磨きができるが一番効果があります。  
無理せず、できることから取り組んでみましょう。



給食後の歯磨きの際に、「歯磨き順序カード」や鏡を使用して、磨く場所を意識できるようにしています。また、タイマーを活用して時間を意識して磨けるようにするなど、学級ごとに工夫しながら指導しています。

