

# ～ 栄養豆知識 ～

2025年6月号



## 食育月間「よく噛んで食べよう」

6月は食育月間です。農林水産省では、下記のように呼びかけています。

『食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。  
栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう』

今回は、食育の考えの1つである「よく噛んで食べよう」に注目して、  
噛むことのメリットや、よく噛む習慣を身につけるコツを紹介します。

### よく噛むことのメリット

「肥満防止」「胃腸の負担軽減」「虫歯予防」だけでなく、よく噛むことで脳神経が刺激され、  
脳の活性化や運動能力の向上が期待されます。

また、唾液の分泌によって口腔機能が整い、しっかりと味を感じることができるため  
生涯にわたって食事を楽しむことに繋がります。

#### 子ども

- ✓ 集中力の持続
- ✓ 顎の発育
- ✓ 運動能力の向上

#### 成人

- ✓ 脳の活性化
- ✓ 生活習慣病予防
- ✓ 口腔機能の維持

#### 高齢

- ✓ 認知症予防
- ✓ フレイル予防
- ✓ 低栄養予防

### よく噛んで食べるためのコツ

食材の選び方や切り方の工夫と、食べる環境の工夫について紹介します。

#### 食材



- 大きめに切る
- かための食材を混ぜる
- 食物繊維の多い食材を選ぶ

—おすすめの食材—

きのこ・ごぼうなどの根菜  
コンニャク・ナッツ類

#### 環境



- 誰かと一緒に食べる
- きちんとテーブルで食べる
- 「ながら食べ」をしない

—期待できること—

誰かと食べることで早食い防止。  
「食事をとった」という満足感。