



# 食育だより

## 乳幼児食

### 噛むことの大切さ

#### ★ 子どものあごと噛むことの関係～食が歯並びを変える～

最近では園や小学校の歯科検診で、虫歯よりも歯並びの悪さや歯肉炎が目立ちます。

弥生時代に比べ現代人の噛む回数は1/6に減っています。噛む回数が減ると、あごが小さくなり歯並びが悪くなります。

	弥生時代	鎌倉時代	明治時代	現代
噛む回数	3990回	2654回	1420回	620回
噛む時間	51分	29分	22分	11分

#### ★ たくさん噛むことで、こんないい効果があります！

① 唾液が出る



汚れを洗い流し、虫歯や歯周病の予防になります。消化を助ける働きがあります。

② 脳の発達



記憶力や集中力が高まります。

③ 肥満の防止



食べ過ぎを防ぎます。

④ 筋肉の発達



あごの発達を助け、表情豊かになります。噛むことで筋肉が動き、血流がよくなり、あごの骨に刺激と栄養を送ります。

⑤ 骨の発達



あごの骨の成長を促し、歯並びのスペースが確保できやすくなります。

噛む＝硬いものを食べることではありません。しっかりとあごを使って食べることが『噛む』ことなのです。

## ちーこ先生のSDGsレシピ



### osaka food style



### ★ 余った夏野菜の甘酒ピクルス



夏バテ予防におすすめの食材は、飲む点滴とも言われ平安時代から日本人が盛んに飲んできた「甘酒」です！一般的には酢と多めの砂糖を使って作る「ピクルス」を甘酒の甘さを活かし、砂糖不使用で作りました。体が疲れやすくなった夏の暑い日に、余り野菜を漬けて夏バテを予防しましょう！

#### ■作り方■

- 1.キュウリ、パプリカは一口大の乱切りにする。  
ミニトマトはヘタをとり、爪楊枝で2箇所のアゲをあける。
- 2.ボウルにザルを重ねて、1.を入れる。  
たっぷりの熱湯を注ぎ、10秒ほどひたしたら引き上げる。
- 3.フタ付きの保存容器に、しっかり水気を切った2.を入れ、ピクルス液を注ぐ。  
全体を大きく混ぜて、表面が空気にふれないようにラップフィルムをかぶせる。フタをして、冷蔵庫で一晩(8時間以上)置く。



#### 🍊 材料(作りやすい分量) 🍅

- キュウリ 1本
- パプリカ 1個
- ミニトマト 10個
- ～ピクルス液～
- 甘酒 100g
- 酢 大さじ2
- 塩 小さじ1/2

