

「食べ物」は身体を育み、「食べ方」は心を育む

『「食べ物」は身体を育み、「食べ方」は心を育む』と言われます。どのような食べ物を選んで食べるかということは、食育において欠かせません。しかし、その選んだ食べ物を「どのように食べるか」については、ちょっと見落としがちではありませんか。

食べ物は「口」から食べるのですから、^か噛み方や飲み込み方という「食べ方」と、それに伴って見たり嗅いだりという「五感をつかった味わい方」を知識と体験を通して育むことが必要です。

望ましい食習慣の基礎は、乳幼児期に身につきます。「何を食べる？」だけでなく「どのように食べる？」をプラスして、「食」を育てていきましょう。

コラム 1

にいがたの地場産物を使った郷土料理



のっぺ

新潟の郷土料理といえばこれ。具や切り方に地域性がみられます。



かきあえなます

新潟が誇る食用菊の美しい伝統料理。



ずいきの酢の物

歯ごたえと鮮やかな色合いが自慢。



笹ずし

祭りや誕生祝いなど、来客時の定番メニュー。



参考：「にいがたのおかず」

●料理／新潟県食生活改善推進委員協議会
●発行／開港舎

伝えていきたい
“ごつつお”が
たくさん載っています。

「食べ方」に気をつけるって？

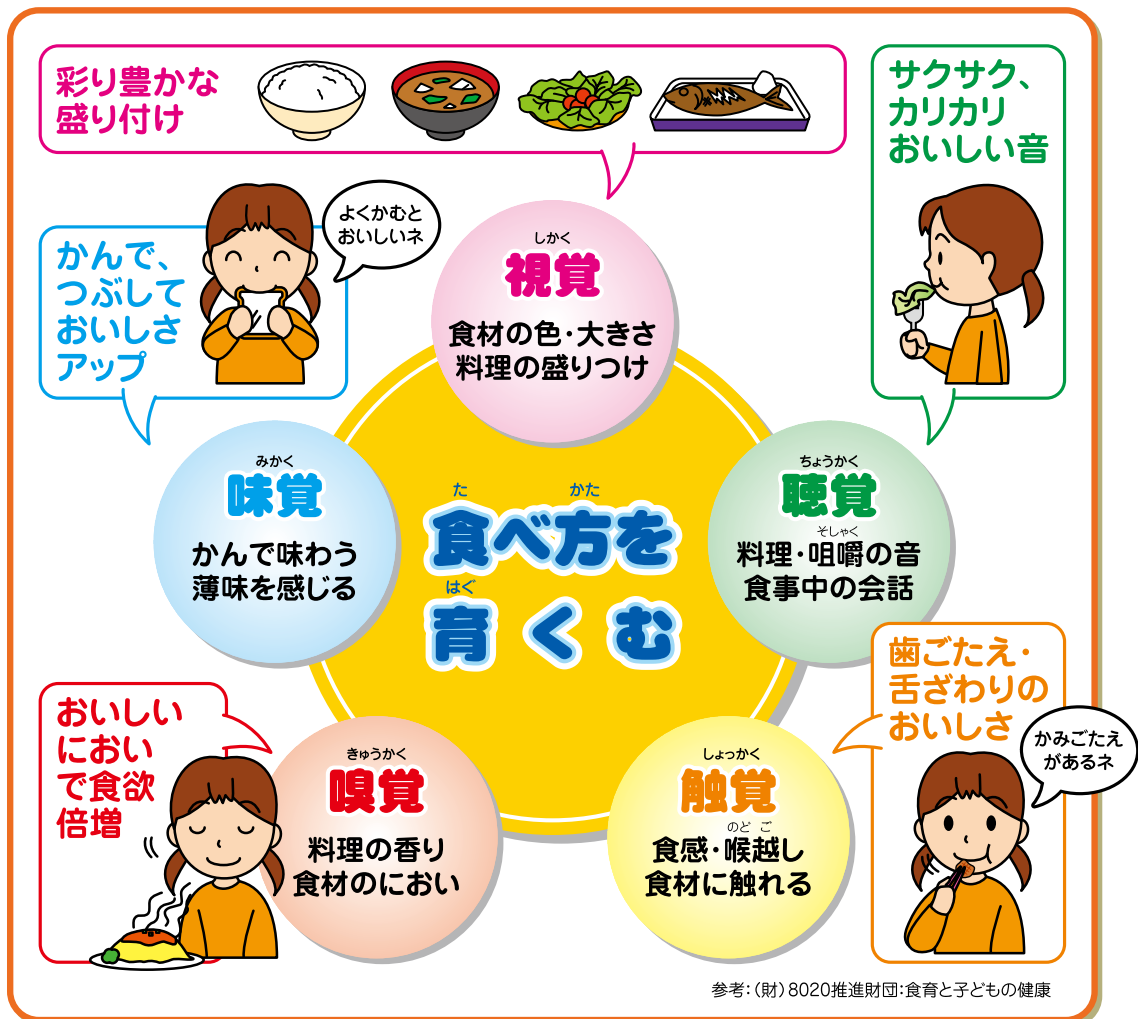
1. よく^か嚙んで、よく味わって食べましょう

よく^か嚙むとだ液がたくさん出て、味を感じやすくなったり、満腹感が得られやすくなったりするため、肥満の解消や予防、生活習慣病の予防にもつながります。

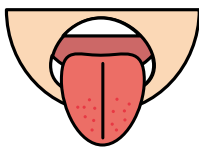
また、「^か嚙むことの効用は『ひとがすき』」*にもあるように、^か嚙むことには良いことがたくさんあります。

(*『ひとがすき』詳しくは、8 ページをご覧ください。)

2. 五感をつかった食べ方を育みましょう



口の中の味蕾^{みらい}



食べ物の味覚を脳に伝えるのは、舌やのどの粘膜に分布する味蕾(みらい)です。舌だけで約5,000個もの味蕾があります。食べ物をよくかむことで味覚センサーがよく働くようになります。こうした口からの味覚情報や視覚などその他の五感からの情報が集約され、「おいしさ」を脳が判断するのです。

音の伝わり方



サクサクと口から伝わる(骨導音)とカリカリという外から伝わる音(気導音)によっておいしさを感じます。

こんな食べ方要注意！

～子どもたちに比較的多く見られる傾向のものです～

チェック
ポイント！

- ◇ 一口サイズに^か噛み切る時に前歯を使わない
- ◇ 口を開けてぺちゃぺちゃ食べている
- ◇ 食事中頻繁に水分をとる（水分で流し込む）
- ◇ いつまでも口の中に食べ物が入っていて、なかなか飲み込まない
- ◇ 硬いもの、^か噛み応えのある食材を残している（鳥の唐揚げ、ゴボウ、大豆、ひじき、かまぼこ等）
- ◇ 片側だけで^か噛んでいる
- ◇ 早食、過食

（参考：「幼児の食べ方の指導」 千葉県・（社）千葉県歯科医師会）

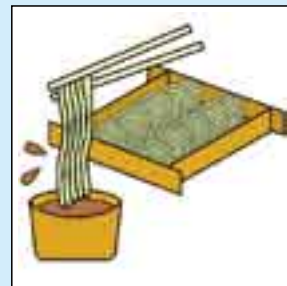
コラム 2

身近な「食べ方」の違い体験法

1. おそば

音を出してすすった方がおいしく感じませんか？

これはおそばと一緒に空気も吸い込むことで、おそばの香りを一層感じる事ができるからです。



2. 白いご飯

よく^か噛んで食べると甘く感じませんか？

よく^か噛むとご飯とだ液が十分に混ぜられて、ご飯のでん粉が糖に変化するからなのです。



チェックがついたとしても！

あくまでも子どもたちの食べ方をみて“**気づくこと**”が大切です。
日常で少し気をつけて、トレーニングをしてみてもいいでしょうか。

遊びながら育てるお口の機能

— お口のじゃんけん —






日常で行えるトレーニング

1. 「ふーふー」トレーニング（唇、頬、舌のトレーニング）
熱いお味噌汁やおかずを「ふーふー」冷まします。
2. 「ペロペロ」トレーニング（舌のトレーニング）
アイスクリームなどを舌の先で「ペロペロ」なめます。
3. 「ブクブク」トレーニング（唇、頬のトレーニング）
「ブクブク」とうがいします。
4. おもしろ顔トレーニング（お顔のトレーニング）
百面相をして、お顔の筋肉を動かします。

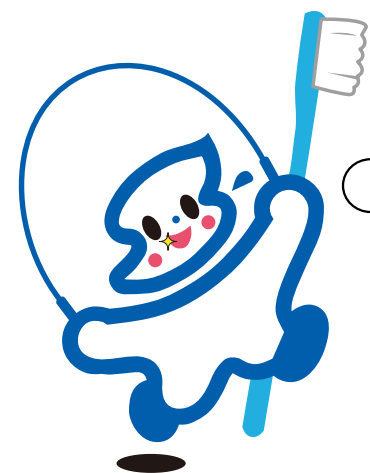


食べる機能の発達と目安

大まかな時期	大まかな目安	食 事 時 間	お口の機能の 発達 ^{き の う} の目安
2歳～3歳児 	自分で 食べる	時間を決めない ↓	●モグモグごっくん 出来る。
3歳～5歳児 	ちゃんと 食べる	時間をゆるく 決める ↓	●口を閉じてモグモグ 出来る。 ●グチャグチャ音を 立てない。 ●左右均等に食べる。
5歳～6歳児 	正しく 食べる	時間を決める (30分程度)	●ちゃんと時間内で 食べる。

マナーの目安	お口の心配ごと…
 いただきます、ごちそうさまでした の挨拶ができる  スプーンやお箸を 持って食べられる	 ① 歯の数が、多い、少ない、 くっついている ② 上の前歯の間のむし歯 ③ 舌を突き出すことがうまく できない ④ 指しゃぶり
 お茶碗を持って 食べられる  口に食べ物を 詰め込まない  好き嫌いなく 残さず食べる	 ① 歯のけが、口のけが ② 奥歯の咬む面のむし歯 ③ 奥歯の歯と歯の間のむし歯 ④ 鼻でうまく呼吸が出来ない
 姿勢を良く して食べる  お箸をきちんと 使うことができる  味わって食べる ことができる	 ① 6歳臼歯のむし歯 ② 永久歯の萌えてくる場所 (下の前歯は、乳歯の後ろから はえてくるのは正常) ③ 歯並びが、悪い ④ 前歯が、かみ合わない

(参考:「幼児の食べ方の指導」千葉県・(社)千葉県歯科医師会)



お口に関する心配事がある場合は、
かかりつけ歯科医に相談しましょう。

コラム 3

歯の役割を学びましょう



- ① 前歯
野菜や果物などをかじり取ります。
- ② 糸切り歯
お肉などを噛みちぎります。
- ③ 奥歯
ご飯などをすりつぶします。