

～院長コラム～

『 よく噛んで食べましょう 』

よく噛んだ方が頭(脳)にいい!、学力の向上につながると言われます。

歯医者さんに、一口に30回は噛んで食べましょうと指導されて、お子さんは急によく噛んで食べるようになるでしょうか?

噛む回数が減っている理由は、柔らかい食品が多くなり、咀嚼しないでもおいしく食べられる食品が増えたということも指摘されています。

昔の食品は噛まなければ食べられない、咀嚼しないといけない食品が多かったので、現在の2倍の時間は噛んでいたようです。お母さんが、「噛める食事」、「噛まざるを得ない食事」を与えて、結果的によく噛んでもらうように仕向けるのです。

季節の野菜、魚、豆などはきちんと噛まないと飲み込めません。ハンバーグ、パスタ、ポテトサラダ、コーンスープ等は噛まなくても良い上に、口に入れた瞬間に味がわかります。

人間は、すぐに味がわかるものは基本的に咀嚼しないのです。

「こども健康ネットブログ」より



なかしまこどもネット QRコード
※名前を入力して送信して下さい



こども健康ネットブログ
QRコード

なかしまこどもクリニック



通信

2011年10月号

なかしまこどもクリニック 瑞穂市十九条(パロー北)

ホームページ www.n-kodomo.com

診療時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	
午後	14:00~15:00		△		★	△		
	16:00~18:30	○	○			○		

★:漢方外来 14:00~17:30 受付

△:乳幼児健診及び予防接種



診療予約

058-327-4891

お問い合わせ

058-327-3100