### ~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回は嚙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。

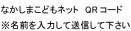
昔の食品は噛まなければ食べられない、咀嚼しないといけない 食品が多かったので、現在の2倍の時間は噛んでいたようです。 お母さんが、「噛める食事」、「噛まざるを得ない食事」を与えて、 結果的によく噛んでもらうように仕向けるのです。

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







こども健康ネットブログ QRコード

# **はかしまこども**りリニック



### なかしまこどもクリニック

瑞穂市十九条(バロー北)

#### ホームページ www.n-kodomo.com

診療時間		月	火	水	木	金	土	
午前	8:30~12:00	0	0	0	0	0	0	
午後	14:00~15:00		Δ		_	Δ		
	16:00~18:30	0	0		*	0		

★:漢方外来 14:00~17:30 受付

△:乳幼児健診及び予防接種



診察予約 058-327-4891 お問い合わせ 058-327-3100