

第3号



# 食育だより

令和4年6月 発行  
船橋市立三山中学校  
栄養教諭 小林 葵

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯の大切さを確認しよう！！

6～9日は、「かみかみ献立」よく噛んで食べよう！

よく噛んで食べることを意識した献立「かみかみ献立」を6日～9日に予定しています。硬いものや、噛み応えのある食材が多く含まれているので、よく噛んで食べてください。

よく噛むメリット1:勉強がはかどる！

勉強を長時間続けていると、集中力ががきれ、作業効率が落ちてきます。その原因の1つが脳の「ワーキングメモリ（作業記憶）」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳中で情報を保持し、同時に処理できる脳の働きです。この能力が、「噛む」ことによって、加速したり、回復したりする効果があることが研究により明らかにされています。また、噛むことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることがわかってきました。



よく噛むメリット2:スポーツにも良い効果！！

食べ物を「噛む」ときに使う口の周りの筋肉を「咀嚼筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレーボール選手はスパイクを打つときなど、強い動作を行うタイミングで噛む動作をしていました。噛むことによって「筋力アップ」につながります。私たちは重いものを持ち上げるときに、自然と口の周りに力を入れています。歯をしっかり食いしぼることで筋力が4～6%アップするともいわれています。また、上下の歯が合わさることで、脳の「運動野」に「噛んだ！」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えるそうです。

また、重心や姿勢の安定効果もあります。歯のかみ合わせが悪いと重心がぶれやすいことがわかっています。特に奥歯のかみ合わせがポイント。またかみしめることで、首が安定することも、パフォーマンスの質の向上につながります。

さらに、「咀嚼筋」のなかの「咬筋<sup>こうきん</sup>」は「抗重力筋」として知られ、身体の平衡感覚を維持する役割も担っているそうです。



出典：食育フォーラム 2022.6月号

## ランチルーム給食

1学級ずつのランチルーム給食を実施中です。お皿に盛ると、いつもの給食もひと味違う？！ごはんのみですが、大盛、小盛もできるので、完食できる人が増えました。

