

おいしく

成長期のお子さんが
いる保護者の方必見！

第31号

実りの秋はカミカミの秋！ よく噛んで丈夫な歯ときれいな歯並びへ！

長い夏の暑さも落ち着いてきてもうすぐ過ごしやすい秋がやってきます！読書の秋、運動の秋、さらに何ととっても…食欲の秋！

秋の味覚で「噛む力」を育てましょう！

～なぜ噛む力が必要なの？～

- ・**顎の発達と歯並び**：
噛む刺激が顎の骨の発達を促し、永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。
- ・**虫歯になりにくいお口へ**：
よく噛むと“唾液”がたくさん出ます。唾液の洗い流す力(＝自浄作用)と歯を修復する力(＝再石灰化)で虫歯を予防します。
- ・**脳の活性化と満腹感**：
噛むことで脳への血流が増えて集中力アップ。また、食べすぎを防いで肥満予防にも繋がります。



～秋の旬食材は「天然のカミカミ素材」～
秋の食材は、特別な調理をしなくても自然と噛む回数が増える優れものです ✨ ✨

- ◇根菜類：レンコン、ゴボウ、さつまいも、人参
- ◇きのこ類：エリンギ、しめじ、舞茸
- ◇果物・その他：リンゴ(皮ごと)、栗、ナッツ類



～調理法などの工夫～

- ・**少し大きめ、厚めに切る**：
細かく刻みすぎず具材を大きめに！
- ・**水分で流し込まないように工夫**：
汁物や飲みもので食べものを流し込む癖がつかないように食事中的水分補給量は適量を意識しましょう。



気になることがあれば、いつでも当院の
管理栄養士にお気軽にお声がけくださいね！

当院の管理栄養士
LINEアカウントはこちら
ID: @365uwmdo

