



新型^{しんがた}コロナウイルスによって休校^{きゅうこう}になってしまい、家庭^{かてい}でどのように過ごされたのでしょうか？これから梅雨^{つゆ}に入ります。食中毒^{しょくちゅうどく}に配慮^{はいりよ}しながら、体調不良^{たいちょうふりょう}にならないようにきをつけましょう。

しっかりかんで食べていますか？

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康^{けんこう}に気をつけることは、健康な身体^{からだ}を維持^{いじ}するために、とても大切なことです。食事をするときには、しっかりよくかむと、さまざまな良い効果^{こうか}が得られますよ。

弥生時代^{やよいしだい}、世界三大美女^{せかいさんだいびじょ}といわれている卑弥呼^{ひみこ}は、1日約4000回かんでいたといわれています。一方、現代人は一日に約620回という調査結果^{ちゅうさけつこ}が・・・。

1口30回を目安^{めやす}に、よくかんで食べましょう。



けんこうほう かむ健康法 どうして30回かむの？

110年ほど前のイギリスの首相^{しゅしょう}が、新聞記者^{しんぶんきしゃ}が「80歳過ぎて、どうして首相^{しゅしょう}はお元気^{おげんき}なのですか？」と質問^{しつもん}しました。すると首相^{しゅしょう}は「天^{てん}は、わたしたちに32本の歯^{ほん}を与え^あました。だから我が家の家訓^{わがやかくん}は”歯の数^{はかず}だけ噛む^{かむ}ということです。これを守^{まも}ってきたから、私^{わたし}の家系^{かへい}は皆元気^{みなげんき}なのです。」と答^{こた}えたそうです。このことから32回から始^{はじ}まったことがわかります。

さらにこの、「かむ健康法^{けんこうほう}」を有名^{ゆうめい}にしたのがアメリカの実業家^{じつぎょうか}といわれています。このようにして広^{ひろ}まったのですね。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎ^{たす}を ふせいで、肥満^{ひまん} を予防^{よぼう}する</p>	<p>脳^{のう}を刺激^{しげき}し、 あたまはたら 頭の働き^{あたまはたら} をよくする</p>	<p>食べ物の味^{たものあじ}がよく わかり、よりおいしく 感じるようになる</p>	<p>消化^{しょうか}を助け、 えいよう きゅうじゅう 栄養^{えいよう}を吸収^{きゅうじゅう} しやすくする</p>
<p>あごの筋肉^{あごのきんく}を はったつ はなら 発達^{はったつ}させ、歯並^{はなら} びがよくなる</p>	<p>だ液^{たえき}がたくさん で 出る^で、虫歯^{むしば} を 予防^{よぼう}する</p>		

こんな食材^{しょくざい}で、かみかみ運動^{うんどう}！

<p>するめ</p>	<p>いり豆^{まめ}</p>	<p>せんべい</p>	<p>こんぶ 昆布</p>	<p>ナッツ類^{なつしゆ}</p>	<p>フランスパン</p>	<p>歯の歯みがき</p>
<p>も忘れずに！</p>						