

# 学校保健委員会だより

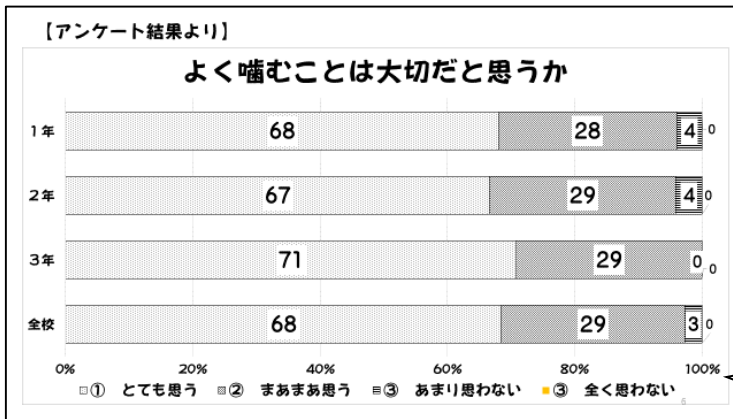
2019.12.10  
富岡市立北中学校

## 第2回 学校保健委員会を実施しました

12月5日（木）に「歯と口の健康を守ろう～噛ミング30を目指して～」をテーマとして、第2回学校保健委員会を実施しました。学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方をお迎えし、食べ物を噛む実験を行いながら全校生徒で噛むことの大切さについて学びました。

### 【保健委員会の発表】

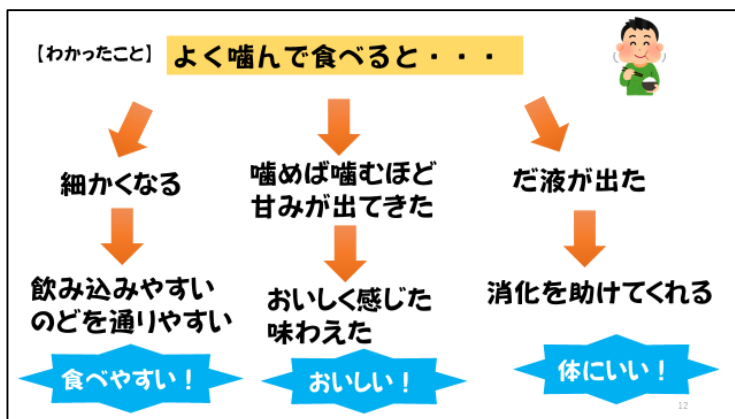
#### ● 全校生徒への事前アンケート結果より



食事で気を付けていることで一番多かったのが「よく噛んで食べること」でした。

「とても思う」「まあまあ思う」合わせて、97%の人がよく噛むことは大切だと思っていることがわかりました。

#### ● 噛む回数による違い調査より



保健委員9名で、給食の時間に同じ食品を5回、20回、30回噛んだときの違いを比べる実験をしました。その結果、30回よく噛んで食べると、「飲み込みやすい」「おいしく感じた」「だ液がたくさん出た」などを実感しました。

「ひとくち30回のはじまり」を紹介したあと、実際におせんべいを噛み、だ液がでるのを体感しました。



① 30回以上噛む ②だ液が出てきたかどうか

だ液が出てきた！

## ● よく噛むための工夫



大き目に切ったとんかつ



皮つきのリンゴ



具が大きいカレー

調理（食材の切り方など）を工夫することで噛む回数を増やすことができる。

## ● よく噛むことの効用 “ひみこのはがい~ぜ”

|             |              |                  |             |                |             |             |             |
|-------------|--------------|------------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                  |             |                |             |             |             |
|             |              |                  |             |                |             |             |             |
| <b>肥満防止</b> | <b>味覚の発達</b> | <b>言葉の発音はっきり</b> | <b>脳の発達</b> | <b>歯の病気の予防</b> | <b>がん予防</b> | <b>胃腸快調</b> | <b>全力投球</b> |

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の約6倍だったそうです。よく噛んで食事をしてきた卑弥呼にちなんで、このキャッチフレーズは生まれました。

## ● 噛ミン<sup>さんまる</sup>グ30とは・・・？

厚生労働省が提唱している一口30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

## ● 専門家の先生方の指導・助言

### 【学校医 新井先生】

ゆっくり噛んで食べると満腹中枢が刺激され、肥満を防ぐことができます。また、よく噛んで食べることによって、効率的に栄養を吸収することができます。



### 【学校歯科医 小澤先生】

顎が小さいと歯がきれいに並ばないので、幼児期から歯ごたえのあるものを食べて顎の発達を促す必要があります。食事の最初の5分だけでも30回噛むとよいでしょう。糖分が入っていないガムを噛んで鍛えることもできます。



### 【学校薬剤師 奥貫先生】

よく噛むこととよく寝ることを意識して、これからの時期インフルエンザにならないように気を付けてください。また、咳エチケットを守って、他の人につまみかけないようにマスクをしてください。



よく噛んで食べることは、体全体の健康と深い関わりがあります。「噛ミング30」は特別な道具がなくても、誰でも簡単にできます。しっかり歯をみがいて噛める歯を大切にするとともに、「噛ミング30」を意識して食事をしてみてください。