

よくかんで食べよう



1

昔と今のかむ回数
(1回の食事)

やよい
弥生時代の食事

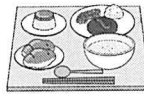
3,990回

食事時間51分

かまくら
鎌倉時代の食事

2,654回

食事時間29分

げん
現代の食事

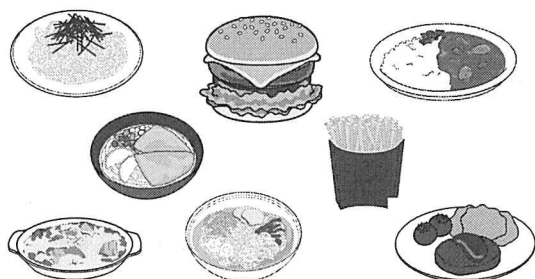
620回

食事時間11分

少年写真新聞社「育てようかむ力」2004

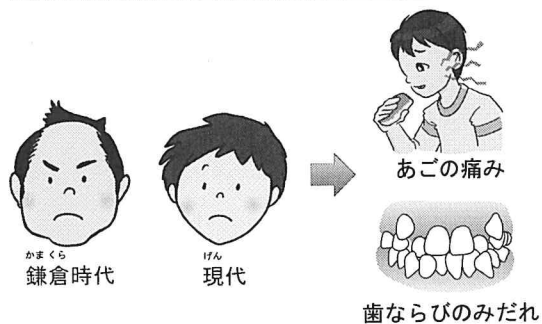
4

好きな食べ物はなんですか？



2

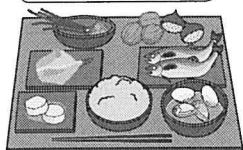
あごの形の変化と歯ならび



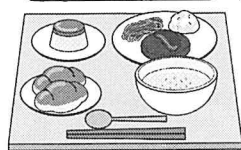
5

昔と今の食事をくらべてみよう

弥生時代の食事



げん
現代の食事



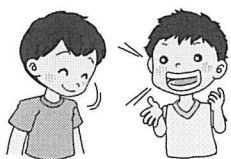
3

かむことの8大こうか



6

かむことの8大こうか



③言葉の発音が
はっきりする

④のうの働きを
活発にする



7

ひみこのはがいーぜ

【ひ】ひ満^{まん}予防^{ぼう}
 【み】味覚^{かく}をよくする
 【こ】言葉の発音がはっきり
 【の】のうがよく働く
 【は】歯^はの病気^{びょうき}予防^{ぼう}
 【が】がん^{がん}の予防^{ぼう}
 【い】胃腸^{いちょう}の働きをよくする
 【ぜ】全身の体力アップ
 (全力投球)



学校食事研究会
日本咀嚼学会

10

かむことの8大こうか



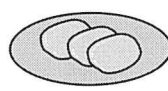
⑤歯^はの病気^{びょうき}の予防^{ぼう}

⑥がん^{がん}の予防^{ぼう}



8

かみごたえのある食べ物








11

かむことの8大こうか



⑦胃腸^{いちょう}の働きをよくする

⑧全身の体力アップ
(全力投球)



9

けんこう しっかりかんで健康に！









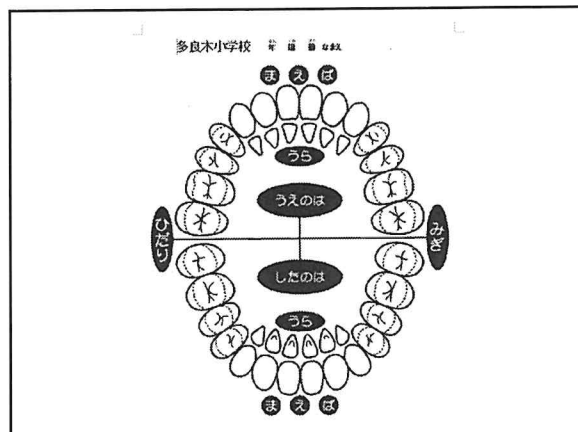


おしまい

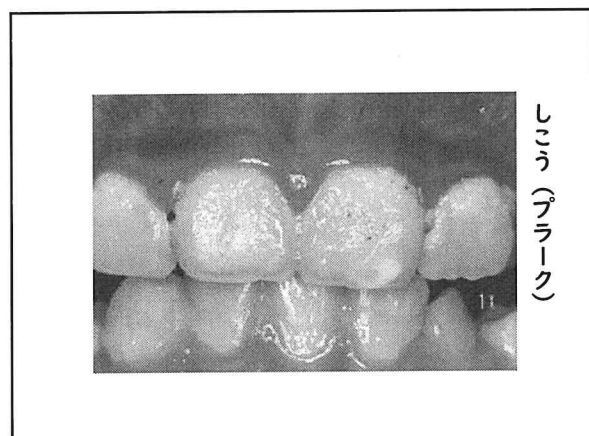
12



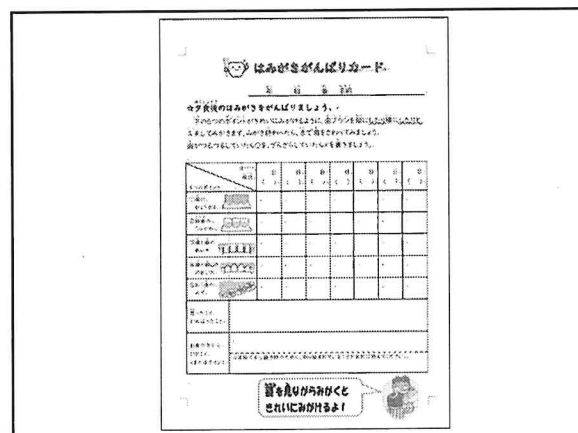
13



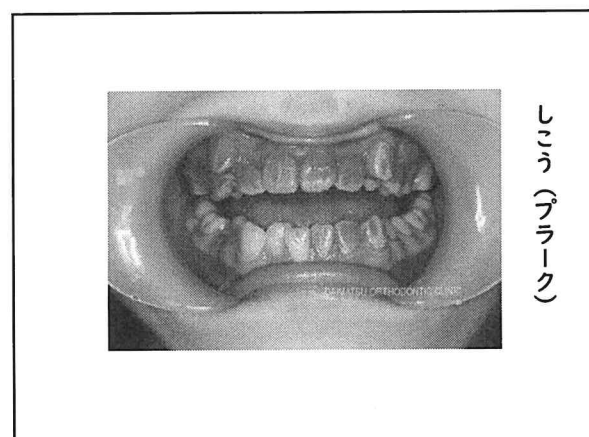
16



14



17



15