



噛む力は成長のカギ！

食事の時間が長い、集中して食べられない。そんな経験はありませんか？

もしかしたら、それはお子さんの「噛む力」がまだ育っていないからかもしれません。食べ物をしっかり噛むことは、おいしさを感じるだけでなく、健やかな成長にとってとても大切です。



なぜ「噛む力」が大切なの？

1. 脳への良い刺激 よく噛むことで、脳にたくさんの刺激が伝わります。これは、集中力や記憶力の向上にもつながると言われています。
2. 言葉の発達を助ける 口の周りの筋肉をしっかり使うことで、言葉をはっきりと発音する力が育まれます。
3. 味覚が豊かになる 食べ物の風味をしっかり感じられるようになり、食事がもっと楽しくなります。
4. 消化を助ける よく噛むことで、食べ物が細かくなり、胃腸の負担が減ってスムーズに消化されます。
5. 歯並びと顎の発達 顎の骨が丈夫になり、永久歯が生えるためのスペースが確保され、きれいな歯並びにつながります。



噛む力を育てるための食事の工夫

1. 食材の選び方
 - 噛みごたえのある食材を取り入れる：根菜類、きのこ、海藻、こんにゃくなどを細かく切って使う。
 - 皮ごと食べられるものはそのまま：りんごやぶどう、ミニトマトなどは、よく洗って皮ごと食べてみましょう。
2. 調理の仕方
 - あえて大きめにカット：一口で食べられるサイズより、少し大きめに切ることで、自然と噛む回数が増えます。（※誤飲リスクが懸念される場合はカットするサイズに注意してください。）
 - スティック状に切る：手づかみ食べにもつながり、楽しんで食べられます。きゅうりやにんじんのスティックなどがおすすめです。
3. 食べ方の工夫
 - 「噛む」ことを意識づける言葉がけ：「もぐもぐしようね」「カミカミ上手だね」など、お子さんに声かけをしてみましょう。
 - 噛む回数の目標を立ててみる：「一口で10回噛んでみようか」と遊び感覚で誘ってみるのも良い方法です。



噛む力を育てることは、焦らずに少しずつ進めることが大切です。無理強いせず、お子さんのペースに合わせて、まずは噛みごたえのある食材を一つでも食卓に取り入れてみませんか。

おいしく、楽しく、たくさん噛んで食べることが、お子さんの心と体の大きな成長につながります！