

## かむ力を育むポイント

カレーライス、焼きそば、卵かけごはんなどは、子どもが大好きですが、よくかまずに飲み込んでしまいがち。主食のごはんに、肉か魚のおかず、野菜の副菜、汁物をそろえた定食形式の献立のほうがかむ力が育ちます。子どもが好きな一皿料理が多くなりすぎないように気をつけましょう。

### ② 一皿料理ではなく、主食、主菜、副菜がそろった定食形式を中心に

やわらかいものだけでは、かむ力をしっかりとつけることはできません。きゅうりのようにパリパリしたもの、弾力のある肉、少し筋のある青菜、くにゅっとした食感のきのこなど、いろいろな食感を体験させると、よくかんで食べられるようになります。

### ① いろいろな食材を献立にとり入れる

「かむ力を育てる」＝「かたいものを食べさせる」ではありません。いろいろな食材を食べているうちに、少しずつかむ力がついてくるのです。

### ③ 子どものかむ力に合わせて、切り方や下ごしらえ方法を工夫する

かたくて食べにくいものばかりでは、食事をするのがつらくなってしまう。子どものかむ力に合わせて、食べやすい切り方や下ごしらえを。たとえば筋っぽい青菜は短めに切る、かたい根菜類は下ゆでしてからいためるが煮るといったひと手間が食べやすさアップ。

### ④ おやつにかみこたえのあるものや食感の楽しいものを

パリパリした食感の野菜チップスやかみこたえのあるレーズンやアプリコットなどのドライフルーツも、かむ力を育てます。ドライフルーツは手作りのパンケーキに入れたり、シリアルに混ぜてもよいですね。カリカリした食感のナッツ類を手作りのクッキーに入れても。せんべいや弾力のあるだんごなどもおすすめです。

## よくかむと いいこといっぱい!

- 消化吸収がよくなり、**栄養**がしっかりとれる
- 食べられるものが多くなり、**好き嫌い**が減る
- **脳**を刺激して、発達を促す
- あごの骨が発達し、**歯並び**がよくなる
- ゆっくり食べるので**太りにくい**

## かむ力を育てましょう

よくかんで食べることで、体や脳がより健やかに発達します。

よくかんで食べると、**消化吸収**がよくなり**栄養**がしっかりとれます

よくかむと食べ物が口の中でこまかくなってだ液とまざり、胃腸で消化吸収されやすくなるため、栄養を効率よくとることが出来ます。またかむ力がつくといろいろなものが食べられるようになり、栄養バランスがよくなります。幼児期はよくかんで食べる習慣をつけると健やかな成長へとつながります。

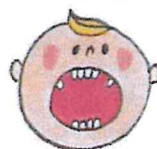
さらに、かむことで脳を刺激し、発達を促したり、あごが発達して歯並びがよくなったり、早食いをしにくく肥満予防に役立つといったよい影響もあります。幼児期のはじめは、まだしっかりとるかむことはできません。調理の工夫や「よくかんで食べようね」といった声かけを通して、かむ力を育てましょう。

歯の生え方とそしゃく力の発達に合わせた**食べる力のトレーニング**を

離乳食が完了する1才半ごろに奥歯(第一乳臼歯)が生え始め、3才ごろには乳歯がきれいに生えそろうといわれていますが、個人差が大きく、上下がそろわないと正しくかめません。また歯が生えただからといって、すぐにじょうずに食べられるわけではありません。

そしゃく力の発達はゆつくりで、永久歯が生えてくる6才でも大人の40%くらいで、大人と同じそしゃく力に達するのは15〜16才といわれています。幼児期は、いろいろなかたさや大きさ、ねばりや弾性のあるものを積極的に与えましょう。そしゃく力とは、かたいものを食べる能力だけではなく、食べ物のサイズやかたさ、大きさ、食感に合わせて、食べ方を調整する力だからです。

### そしゃく力の発達



1才半ごろ

上下の前歯4本が生えそろい、前歯で食べ物をかみ切れるように。第一乳臼歯(奥歯)も顔を出し始めますが、上下がそろわないとすりつぶすことはできません。



2才ごろ

第一乳臼歯が上下4本そろい、乳犬歯に続いて2才ごろには、第二乳臼歯も生えてきます。奥歯で食べ物をすりつぶせるようになってきます。



3才ごろ

すべての乳歯20本が生えそろいます。かみつぶすことがじょうずになるので、いろいろなかたさの食べ物を積極的に与えます。



5才ごろ

しっかりとよくかむことで、そしゃく力もまた消化吸収能力もアップします。早い子では、最初の永久歯(6才臼歯)が生えてきます。