

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## よくかんで食べると、おいしさアップ!

よくかんで食べると、唾液が多くでて食べ物の味が広がり味覚が感じられやすくなります。食べ物をよくかむことで舌やのどの粘膜にある味蕾（みらい）という味覚センサーがよく働くようになるからです。また、かんでいるときの音には、サクサクと口の中から伝わる音とカリカリという外から伝わる音があり、この二つの音によりおいしさを感じます。口を閉じてよくかむことも、おいしく食べるためにはとても大切です。口を閉じて食べると、食べ物の香りを感じます。戻り香、風味を感じることができるのです。



高知の食育8きょうだい  
いたどりちゃん

昨年度、6月3日に(社)日本学校歯科医会、(公財)ライオン歯科衛生研究所等が主催する「学童歯みがき大会」に高知市の一宮東小学校もインターネットで参加しました。その中で、よくかむことの大切さや、おいしく食べるために口を閉じてよくかむことを学習しました。高知学園短期大学医療衛生学科歯科衛生専攻の学生さんにもご協力いただきました。



クイズに、みんなで参加  
「よくかむことと脳の働きには関係があるか？」  
「よくかむと出てくる唾液は歯と関係があるか？」

### 「おいしく食べるために」

- Q. 口を閉じて食べるとどんないいことがあるの？  
A. 食べ物の香りがして一層おいしくなる  
おせんべいを食べて体験しました

今年度も、6月4日に高知市から新堀小学校と朝倉第二小学校の2校がインターネット参加する予定です。  
6月4日から10日は歯の衛生週間です。食べるために大切な「歯の健康」について考えてみませんか？  
6月3日(日)にはイオンモール高知2階イオンホール等にて「歯っぴいスマイルフェア」が開催されます。

## 禁煙をして、おいしく食べよう! ～5月31日は世界禁煙デー～

喫煙は、たばこを吸う本人だけでなく、たばこを吸わない周りの人にもいろいろな影響を及ぼします。  
空気がおいしいと食事もおいしい! 禁煙にチャレンジしてみませんか? 禁煙成功のためには禁煙外来の受診が効果的です!

禁煙外来を探すには、①こうち医療ネット [http://www.kochi-iryo.net/pb\\_md\\_fnc/pb\\_md\\_fnc\\_special](http://www.kochi-iryo.net/pb_md_fnc/pb_md_fnc_special)

⇒ 禁煙専門外来 ②禁煙治療に保険が使える医療機関 (NPO法人日本禁煙学会HP)

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html> ⇒ 高知県をクリック