



11月 育(う)だ(い)よ(い)

毎月19日は 食育の日・育児の日



子どもの「食べる力・噛む力」を育てましょう

そろそろ家族一緒に同じ料理を楽しめるわね！でも、生ものは少しずつにしよう。



幼児食前期頃の、歯の生え方

奥歯が生えてないので、何でも食べられるわけではないわね…。



上下の前歯が4本ずつ生え、奥歯はまだ生えていない。

0歳

- ◆前歯で食べ物をかみとり、一口量を覚えていく。
- ◆奥歯でかんだり、すりつぶす必要のあるものは上手に食べられない。



第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める。

1歳過ぎ

第一乳臼歯が上下でかみ合うようになる。

1歳6か月頃

- ◆かむ面が小さいので、かめてもすりつぶしは上手にできない。

第二乳臼歯が生え始める。

2歳過ぎ



乳歯が生えそろう。

3歳頃

- ◆奥歯でのかみ合わせが安定。こすり合わせてつぶすことができるので、大人の食事に近い食事も可能に。

～かむことの効果～

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができ、食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かく噛み砕いたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ!



しっかりとかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

丸亀市のこどもたちの気になる生活習慣

R3 年度丸亀市小児生活習慣病予防健診の生活習慣調べより



家族みんなでチャレンジ！健康習慣！



朝食を食べない子

4.2%



ゲーム機やスマートフォン、
テレビ画面などを1日に2時間以上
見ている子

47.4%



睡眠時間が8時間未満の子

5.2%



※香川県の調べでは、上記のような習慣がある児童ほど**脂質異常**や**肥満傾向**があることがわかっています。

こどもの肥満はおとなの肥満につながる可能性が高いので、
早くからの**肥満予防**が必要です。

幼児肥満

25%



学童期肥満

40%



思春期肥満

70~80%



・体格が形成されるため
・生活習慣が決まってしまうため

成人肥満 肥満は生活習慣病を起こす原因に！

1. 朝食はやっぱり大事

朝食をしっかりと食べると…

- ☆太りにくい
- ☆体内時計が正しい朝型になる
- ☆脳が活性化し、成績アップや仕事の効率があがる

2. 1日3食の食事を、12時間以内にとることが理想

例えば朝食を7時に食べたときの理想の夕食は19時ごろです。

- ☆塾や習い事、仕事などで夕食が遅くなる時は、軽くおにぎりやパンなどの主食を先に食べておき、帰宅後に主菜や副菜を食べるようにすると良いでしょう

3. しっかり動いてしっかり眠ろう

スマホやゲーム機、テレビから出るブルーライトが睡眠を誘導するホルモンを妨げ、“眠りにくい脳”になってしまうことがわかっています。

- ☆家族でメディアの利用についてルールを決め、家族みんなで体を動かす機会をつくることや良質な睡眠をとることを考えましょう！