

# 2018年度第2回子育て支援育児講座

## 噛める子に育てる離乳食

講師 <sup>むかえ</sup> 迎 **しのぶ**



東京YMCA社会体育保育専門学校講師  
管理栄養士、健康運動指導士、認定心理士  
顔ヨガインストラクター



離乳食の時期「栄養を取らせなきゃ」ということを第一に考えると思うのですが、栄養を摂取するためにも咀嚼は重要です。噛む力が弱まると、肉や根菜、きのこなど硬いものをとるのが難しくなり、栄養摂取不良につながる可能性があります。噛む力は使えば使うほど鍛えられるので、使わなければどんどん弱まってしまふと考えられます

**よく噛むことで**

- 満腹中枢を刺激するので、食べ過ぎを防ぐ
- 咀嚼でかみ砕くため、栄養吸収がよくなる
- 噛むことで脳が活性化する
- 噛めばよく唾液が分泌されるので、虫歯や歯周病になりにくくなる
- 噛むとストレスや緊張が軽減され、全力が出しやすくなる

筋肉や歯の発育・発達状況によって、噛む力や飲み込む力には個人差があります。一人ひとりの成長に合わせた食事づくりが必要です。



日時 **平成30年2月27日(水)**

**10:00~11:30**

会場 **遊戯室**

定員 **20名**



**お申し込みは、お電話でお願いします**

**芝浦アイランドこども園 TEL 03-5443-7337**