



令和 6 年 5 月
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：看護師業務連絡会
栄養士業務連絡会

今回は、噛む力を育てる「噛ミング30」について看護師・栄養士とのコラボ号になります。



か サンマル 噛ミング30



～ひとくち30回、よく噛んで味わって食べよう～

厚生労働省では、より健康な生活を目指す観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標とする「噛ミング30（サンマル）」運動を提唱しています。

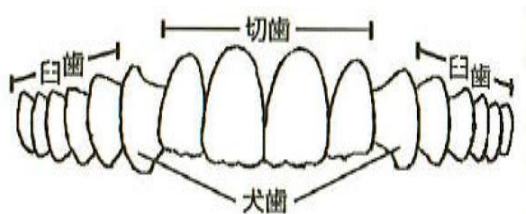
食べ物を30回以上よく噛んで味わって食べることで、おいしく、安全に食べることができます。区では、「健康せたがやプラン」に基づき保育園・学校・保健所が連携を図りながら、“よく噛んで 味わって 食べる”ことを推進しています。

歯のはたらき

歯にはそれぞれの役割があり、食べ物を効率よく消化・吸収するようにできています。

前歯（切歯・犬歯）で食べ物を小さくし、
奥歯（臼歯）で食べ物すりつぶすことで飲み込みやすい形にします。

よく噛むことで、食べ物が細くなり栄養の吸収率も上がります。



噛むことでいいことたくさん！

噛むことで、食べ物の栄養を吸収しやすくし、胃や腸などの負担を軽くします。
よく噛むことは健康な身体を作っていくことにつながります。

食べすぎを防ぐ



満腹中枢を刺激し
食べすぎを防ぐ

味覚の発達



じっくり味わうことで
味覚が養われる

消化を助ける



噛むことで食べ物が細かくな
り消化が良くなる

歯の病気を防ぐ



抗菌作用のある唾液分泌
が増え、むし歯予防になる

脳の働きが活発になる



あごを動かす事で脳の血流が
増す

歯やあごの発達



噛むことであごの筋肉や関
節、歯肉が強くなる

よく噛むためのポイント



①調理方法を工夫する

- 食材を大きめに切る
薄い半月切りやいちちょう切り



歯の発達に合わせて無理なく噛むことができるやわらかさが目安になります。



乱切りや、さいの目切りにすることで自然と噛む回数が増えます。

- 噛みごたえのある食材を選ぶ
根菜類、きのこ、海藻など食物繊維が豊富な食材がおすすめです。



②ながら食べをしない

テレビやスマホを見ながらの食事は噛むことに集中できず、噛む回数が自然と減ってしまうため注意しましょう。

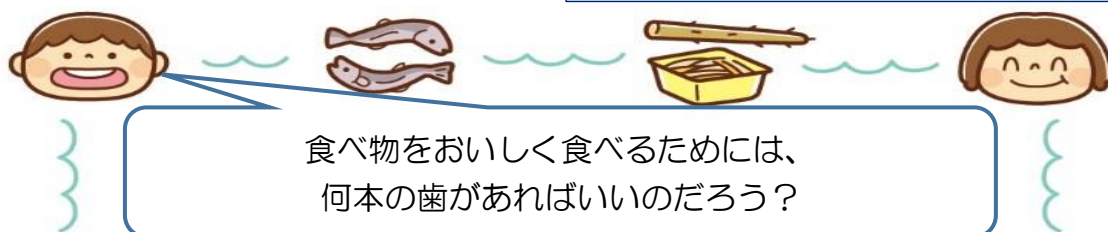
④正しい姿勢で食事に集中する

足底をしっかりと床につけて、高さのあったイスとテーブルで姿勢よく食事をする、しっかりと噛むことができます。



③時間に余裕を持って食事をする

忙しい日常生活の中で時間に追われるとついつい早食いになってしまいます。食事の時間に余裕を持って食べることを目標にしましょう。



みなさんは「8020 運動」をご存じですか？

20 本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができるため、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。好きなものをおいしく食べるために、噛むことや歯について意識してみましょう。



保育園のレシピより

歯を丈夫にするためには様々な栄養をバランスの良い食事から摂ることが大切です。その中でも、歯を作る原料であるカルシウムは、乳歯ができてはじめる妊娠中から永久歯ができてあがる中学生の頃まで特に必要な栄養です。

「切り干し大根のサラダ」では切り干し大根とちりめんじゃこにカルシウムがたっぷりです！また、噛みごたえのある食材で噛む力を育てます！

<切り干し大根のサラダ>

ご紹介する料理は4人分です。

(材料)

切り干し大根	25g
きゅうり	1本
サラダ油	小さじ2
ちりめんじゃこ	25g
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



(作り方)

- ①切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切り、軽く茹でて絞っておきます。
- ②きゅうりは千切りにします。
- ③サラダ油でちりめんじゃこを炒り、酢としょうゆを加えて味付けします。
- ④①～③を和えます。

グミが歯を強くすると聞くけれど…??

手軽に食べられる便利さが受けて、空前のブームになっているグミ。顎を鍛えられるという理由でグミを食べる方もいますが、グミで歯や顎が強くなるわけではありません。グミは糖分が多くむし歯になりやすいお菓子です。噛む力や飲み込む力が弱い乳幼児は気管に詰まらせる危険や、噛み過ぎで顎が痛くなることもあります。また、キシリトール入りは下痢をすることがあります。

年齢に応じた配慮をしましょう。

おいしく、安全にグミを楽しむために

- ①食べる回数や時間を決めましょう
- ②お子さんが食べる時は大人が見守りましょう
- ③キシリトール入りは食べすぎない程度にしましょう





にまつわるクイズをおうちの人と一緒にやってみよう！

(答えは下にあります。)

Q1. 歯のない動物は次のうちどれでしょうか？

A：ペンギン B：ライオン C：イルカ

Q2. 魚は虫歯になるでしょうか？

A：虫歯になる B：虫歯にならない

Q3. 奥歯で噛む力はどのくらいでしょうか？

A：10 kgくらい B：自分の体重くらい C：自動車くらい

Q4. 奥歯が一本なくなると噛む力はどうなるでしょうか？

A：ほとんど変わらない B：半分減る

Q5. 唾液の多い人は虫歯になりやすいでしょうか？

A：虫歯になりやすい B：虫歯になりにくい C：虫歯とは無関係

Q6. 一番虫歯になりやすいのはどこの歯でしょうか？

A：前歯 B：奥歯

丈夫な歯で食べ物をよく噛んで
たくさん食べて大きくなろう！



<答えと解説>

Q1：A

鳥の仲間であるペンギンは、胃の消化能力が高いため、捕まえた魚を丸のみして栄養を吸収します。そのため歯が必要ありません。水の中でも魚を捕りやすいように口の中にはギザギザの突起があり、魚が逃げないようにしています。

Q2：B

魚は虫歯になるような甘いもの（糖分）をとらないので虫歯になりません。

Q3：B・Q4：B

奥歯で噛む力はとても強いので、食べ物を細かくするために大切です。

Q5：B

唾液には自浄作用があるため虫歯を防いでくれる働きがあります。

Q6：B

前歯に比べ奥歯は歯ブラシが届きにくく、汚れがたまりやすいので虫歯になりやすいです。