

# 元気な親子

健康に関する情報をお届けします

よくかんで食べていますか  
食事にイエローカード

|        |         |
|--------|---------|
| オムレツ   | ライス     |
| カレー    | アイスクリーム |
| サンドイッチ | ヤキソバ    |
| メダマヤキ  | スパゲッティ  |

おかあさん やすめ

これらに代表される食べ物は、私たちの食卓に、毎日のように並び、口に入れたらそのまま飲み込める、やわらかい食べ物ばかりです。そして、お母さんにとっては、手軽に作れて子どもが喜んでくれるとても便利なメニューですね。しかし、こうした食形態が、かむ力を弱め、あごの骨の発育を阻み、むし歯や歯周病、

かみ合わせの悪い子どもを増やす原因となっているのです。

10の効果

よくかんで食べることによ  
り、次のような効果があります。

- 肥満の防止
- 味覚の発達
- 言葉(発音)がはつきりする
- 脳の活性化
- 歯の病気(むし歯・歯周病)予防
- がんの予防
- 胃腸の働きをよくする

全身の活力を生む  
骨粗しょう症を予防

脳の老化進行を遅らせる  
よくかむ目安は『一口30回』  
といわれています。大人も子どもも、一緒になって、よくかんで食べる食習慣を心がけましょう。



## ジューデイの 見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員\*ジューティ・ワシ

鉄人！トリアスロン

先日、ラグーナでワールドカップトリアスロンが行われました。私は、半年ぐらい前から、この試合のために通訳ボランティアたちへの英会話教室の先生をやりました。普段教えている英会話と違っ



て専門用語が多く、生徒たちも多かったので、慣れるまで、少し時間がかかりました。しかし、生徒たちと一緒にいろいろ勉強をしていたら、だんだん楽しくなりました。そして、事前にコースを見に行きました。弘法山まで登っていくコースを見た時、私

なら絶対無理だと思うようなコースでした。しかし、トレーニング中の選手がまるで普通の平らな道をこいでいるような顔つきで、とても楽々と坂を登っているのが見えませんでした。しかも、その選手はこの坂について「すごくいいよ。こんなチャレンジコースで試合ができるなんてうれしい。」とまで言っていたので、私はびつくりと同時に大感激。さすが鉄人ですね。尊敬してしまいました。

試合当日は、他の市の国際交流員も呼んで、一緒に応援をしました。とにかく、みんなすごい速かったです。そして、とてもかっこよかったです。このトリアスロンのおかげで、いろいろな国の選手と知り合えて、とても楽しい一日でした。次回も絶対応援に行きたいと思います。この世界大会を毎年、間近で見れる蒲郡の人は、とってもラッキーですね。