



## けんこう 健康のあいことば「ひみこのはがーぜ」

食事のとき、みなさんは何回食べ物をかんでいらっしゃるでしょうか。一回の食事ですら約600回といわれています。しかし、むかしむかし卑弥呼という女王がいた時代はなんと4000回もかんでいたそうです。薬や病院がない時代、人々は病気になるようにしっかりと食べ物をかんで過ごしていたそう。よくかんで食べることはいいこといっぱい。

「ひみこのはがーぜ」のあいことばを一緒に見ていきましょう。



いま  
今から1800年前の  
女王です

### ひ

#### ひまんぼうし 肥満防止

よくかんで食べることで  
おなかいっぱいになりやすく  
食べすぎをふせぎます。



### は

#### は びょうき 歯の病気をふせぐ

よくかむとつばがよくでます。つば  
は歯の汚れやばい菌をやっつけて  
病気をふせぐことができます。



### み

#### みかく ほんたつ 味覚の発達

よくかんで味わうことで食べ物の  
味を感じやすくなり、  
おいしくごはんをたべられます。



### が

#### がんの予防

よくかむとつばがたくさんでま  
す。つばにはがんをふせいでくれ  
る成分があり、がんという病気を  
ふせぐことができます。



### こ

#### ことば ほんおん 言葉の発音がはっきり

よくかむと顔の筋肉がきたえられ、  
口まわりが動かしやすくなり  
発音がはっきりします。



### い

#### いちょうかいちよう 胃腸快調(おなかの調子を整える)

よくかむことでつばが出て、  
食べ物を体の栄養にしやすくなります。



### の

#### のう ほんたつ 脳の発達

よくかむことで脳に血がいきやす  
なり、脳が活発に動きます。  
集中力や記憶力がアップします。



### ぜ

#### ぜんりよくとうきゅう 全力投球

わたしたちは全力を出すときや力を入れる  
ときに歯をくいしばっています。よくかむ  
ことであごや歯を強くし  
全力をだすことができます。



さいしょ ぐち かい  
最初のひと口は30回かんでみましょう！