

のしろ児童館だより

小松市北浅井町1号21 TEL・FAX 22-6430 平成24年1月号

固い食べ物 柔らかい食べ物

明けましておめでとうございます。つらい2011年が終わり、新しい年が良い年になるよう、皆さんと共に祈りましょう。

先日朝のNHKテレビで、「歯茎に、永久歯の根がない箇所がある」子どもが増えていくというショッキングなニュースが流れてきました。6歳ごろになると子供の歯は、永久歯が乳歯を押し替えて乳歯がぼろりと抜け、そして永久歯に生え変わりますが、この永久歯の根がないのですから大変です。ずっと乳歯を大事にしなければいけません。

今日の親、または祖父母の時代から受け継がれてきた柔らかい食事がこのような事態を生んできたのかもしれないと思うのは、考えすぎでしょうか？

三浦敬三さんといえば、プロスキーヤー三浦雄一郎氏の父であり、2006年1月に101歳で亡くなられた人ですが、亡くなられる1年前の100歳まで現役のスキーヤーでもありました。この三浦さんは食事においても有名な人です。何しろ一口の食べ物を30回以上噛み、食事には30分以上かけていた、ということです。三浦さんの長寿と元気の秘訣に、このよく噛むがあるとよく言われます。

振り返って、現代の私達の好む食べ物といえば、ラーメン、うどん、ハンバーグ、オムライス、カレーライス、餃子・・・などに代表されるように、どれもおいしくて、食べやすく、ほとんど噛まずにすむものばかりです。柔らかいものが、高級でおいしいものであるという時代です。「軟食時代」といわれる所以です。

ご飯を噛み続けると、唾液の働きで、だんだん甘くなってくることを、一体今の時代何人の子供が体験していることでしょうか。唾液には不思議な力があることは良く知られています。食品添加物で発ガン性があるといわれるAF-2という殺菌剤を含む食品、発ガン性があるとされる魚や肉の焼け焦げを私達は毎日のように摂取していますが、驚くことにこれらを含む食品も、よく噛んで唾液としっかり反応させるとほとんど発ガン性が消えていく、という驚くべき研究もあります。よく噛む習慣をつけることで唾液の分泌が盛んになると、どんどん体が健康になり、頭がよくなります。また、よく噛むことが正しいダイエットになることもよく知られています。

食べ物のことだけでなく、よく考えられた様々な「固さ」を与えていくのも大人の大切な仕事であろうと思います。今年はず「固さの第一歩」として、4歳過ぎたら、リンゴの皮をむいて、優しく与えるのはやめてはどうでしょうか。そのあたりから、子どもとの向き合い方を考えていければ、と思います。

今年もまた、児童館にたくさん遊びに来て下さい！