

だ液について考える

うめぼしを見ると自然にだ液がわいてきますね。お腹を空かせて、ごちそうを前にしたときもそうかもしれません。

では、このだ液はどんな働きをしているのでしょうか。



一日に出るだ液の量

大人の間人(65kg)

約1~1.5ℓ

大人の間(約600kg)

約200ℓ

◎人間が一日に出すだ液の量を見てどう思いましたか。また、牛が人間にくらべて、よりたくさんのだ液を出すのはなぜでしょう。

◎だ液の働きをくわしく調べて、次の3つの分類にまとめましょう。

食べ物を消化する

洗い流してきれいにする

すべりをよくする

★ 自然界には不思議がいっぱい ~だ液で作られる高級食材~ ★

①ツバメの巣

ふつうのツバメは、どろや土をだ液でこねて巣を作りますが、海ツバメは海そうをこねて巣を作るのです。とても高価な食材です。

②ロイヤルゼリー

ハチミツとはべつに、はたらきバチが花粉を食べて、体の中で分解・合成し、だ液とともに出してできます。健康によいとされる、とても貴重なものです。

しっかりかむことは……

食べ物の消化と吸収を助ける。

細かくしてからおなかに入れることで、胃や腸（おなか）への負担が軽くなるのです。



確実に効果があがるダイエット

食事時間が長くなり、満腹感が早く来ることによって食べ過ぎを防ぎます。

食材本来のおいしさがわかる。

調味料で作った味ではなく、食材そのものを味わってください。野菜のあまさを感じられますか？



脳の働きを活発にし、老化を防ぐ。

昔から「よくかむと頭がよくなる」といわれています。科学的な根拠もあるのです。

君は食事やおやつをしっかりかんでいますか？
かたいものをいやがらずに食べていますか？
ふだんの食生活をふり返ってみましょう。



反省：

かむ力をつけるための食品：

食べたら
歯みがきも
わすれない
でね。



● 伝言板 ●

お家の方へ

しっかり噛むために、毎日の食事は重要です。まず、噛むことの大切さを考えて食事をしましょう。そして、ゆっくりたくさん噛むために、食事時間を5分間多くかけるようにしてください。

毎日繰り返すことで、多く噛むことが気にならなくなり、それが習慣になります。さあ、チャレンジしてください。