

学校では教えないでできる子をつくる74の新習慣

ライオン歯科衛生研究所 扶桑社 2015.11.

本書には、食事や歯磨きなど家庭で大事にしたいことが、74まとめられています。いくつか参考にしてもらいたいことを紹介します。

◆よく噛むことのメリット 「ヒミコノハガイーゼ」

ひ：肥満予防 み：味覚の発達 こ：言葉の発音がはっきりする
の：脳の発達 は：歯の病気を防ぐ が：ガンの予防
いー：胃の働きを促進 ぜ：全身の体力向上

◆気をつけたい7つの「こ食」

小食（ちょっとしか食べない）
固食（好きなものばかり）
粉食（パンや麺類ばかり）
濃食（濃い味付けメニューばかり）
個食（一緒に食卓を囲んでいてもバラバラの物を食べる）
子食（子どもだけ）
孤食（一緒に暮らしていても、一人で食事）

◆共食のすすめ

家族との会話も増え、自然とマナーも身につく、食事のバランスも整う

◆黄金の時間 朝食前の30分間

集中力が高まる、よりよい一日の流れにつながる