



# 食育だより



令和4年度 第5号 市川市立保育園

5号では「噛む」ために大切な姿勢についてお知らせします。

「噛む」という言葉を聞くと、あごを動かすことをイメージしませんか？身体の器官はお互いに密接に関連しているので、姿勢が悪く猫背になると、あごが動かしにくく噛む力が弱まります。あごの筋肉を十分に使うために、正しい姿勢が重要になります。



Q 食事の時にだけ、姿勢に気をつければいいですか？

A 姿勢を正すことで、食べ物を咀嚼しやすくなり、同時に嚥下（えんげ）も正常に出来るようになるため、普段から正しい姿勢を心がけることが大切です。下のイラストで、座る時の正しい姿勢と悪い姿勢を見てみましょう。



## 座る時の姿勢



- 腰、ひざ、足底が直角。
- あごが出ていない。
- 背もたれによりかからない。
- 骨盤がまっすぐ（イラストでは白い丸で表しています）。
- 足の裏が全部ついている。



- 頭が前に出る。
- 背もたれに寄りかかっている。
- 猫背になっている。
- 腰をずらしてすわっている（骨盤が後ろに倒れている）。
- 足の裏がついていない。
- 足を前に投げ出している。



～良い姿勢で食べるには、机といすのバランスも重要になります～

### 【机の高さ】

机の高さは、**ひじを曲げた状態で腕を90度における高さが良い**です。

高い場合：腕を自由に動かせず、お茶碗を持ち上げずに食べたり（犬食い）、ひじをついたりしてしまいます。また、食事を目で楽しむことが出来ません。

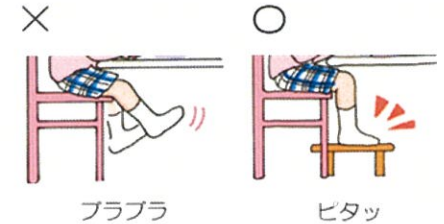
低い場合：前かがみになり、猫背になりやすくなります。ローテーブルの場合は、床に正座をした方がよい姿勢になります。

### 【机と身体の距離】

机と身体が離れすぎていると、前かがみになってしまいます。**間隔は握りこぶし1個分**あけましょう。両ひじを広げても、隣とぶつからない距離をとることも大切です。

### 【いすの高さ】

高い場合：足の裏が全部つかない時は、**足台を利用して調整**しましょう。保育園では、牛乳パックをつなぎ合わせたもの（中に新聞紙などを詰めると、安定感が出ます）や、ブロックなどを足台として使用しています。



低い場合：座面の調整はタオルをたたんだもので大丈夫です。クッションなど、柔らかいものは沈み込んでしまうため、あまり適していません。

～ なぜ、足の裏全体がついていなくてはいけないの？ ～

**足の裏全体が床や足台にしっかりとつくと、姿勢が安定します。**これにより、以下のような効果があります。

- ①食べ物を噛む・飲み込むための、あごの力や舌の動きが身に付きます。
- ②食事に集中しやすくなり、落ち着いて味わいながら食べることが出来ます。

姿勢を見直すことで、咀嚼力がついて消化もスムーズになり、子どもの健康にも大きくつながります。

子どもと一緒に食事をする中で、保護者が見本となり、正しい姿勢を心がけましょう。

