

# 1月の食育ワンポイント

## <<食事の時の正しい姿勢>>

姿勢が悪いと消化も悪くなってしまいます。  
正しい食事の際の姿勢をお伝えします。



台を置くなどして、しっかりと足裏がつくようにしてあげてください。

テーブルが高い場合は、硬めのクッションなどをひいてあげましょう。

### ポイント

- ・ テーブルに座ってまっすぐに座る
- ・ テーブルは胸とおへその間くらいの高さがいい
- ・ テーブルとの間はこぶし1つ分開ける。
- ・ 足裏を床につける（足裏が床についている時とついていない時で噛む力に15%の差がある）
- ・ 椅子に深く腰をかけ、首と背筋をまっすぐにして座る
- ・ ひじ、ひざ、こしは90°を意識する

### 良い姿勢での食事をすることのメリット

- ・ 消化や吸収の効率が上がるので、より多くの栄養を取り入れることができます。
  - ・ まっすぐ噛むことで健康になる  
（姿勢が良い状態だと、左右の歯は均等に力がかかるため、歯やあごの負担が少なく、効率よく噛むことができます。）
  - ・ しっかり噛むと ①消化や吸収の手助けに ②脳が活性化 ③肥満防止
  - ・ 歯の並びや噛み合わせにも影響します。
  - ・ 体のバランスが安定する（肩こりや病気や怪我もしにくくなる）
  - ・ 運動能力も向上するため、パフォーマンスも上がります。
- そして、成長にも関係してきます。

### 食事の時によくある「悪い姿勢」

- ・ 背中が曲がっている
- ・ ひじをついて食べている
- ・ 足を組んで食べている
- ・ 前屈みで食べている
- ・ テーブルにもたれかかっている
- ・ 椅子にもたれかかっている
- ・ 利き腕だけで食べている



体の健康はまず食事から。

正しい姿勢を心がけるようにしましょう。