

☆時間を決めて食べよう！☆

あんまりごはんを
食べないの…



すぐに遊び
出してしまうの…

ちゃんと**お腹すいて**ますか？

「**お腹すいたよ～**」を聞いてますか？

○ごはんがおいしくなる秘訣！

「ごはん」と「おやつ」の間は2時間以上空けましょう。
時間を空けて、しっかりお腹をすかせましょう！



決めた時間以外に何か食べたいと言い出したら…

- 「もうすぐごはんだから我慢しようね」と伝える
- 遊びやお歌、お手伝いなどで、お菓子やジュースから気をそらすなどで、食事前には食べない習慣をつけましょう。

お菓子やジュース(糖分摂取)

食べる量が少しでも…



↓
血糖値が上がる↑

↓
「**お腹いっぱい**」信号が脳へ

↓
脳が「**お腹すいてない…**」

↓
「**食べられない**」「**おいしくない**」

“**お腹がすくリズム**”を
つくみましょう！

“**時間**”と“**量**”を決めて楽しみましょう♪

○むし歯にもなりにくい！

「時間を決めて食べる」習慣はむし歯も予防します！

口の中の
p h 5.4~5.5 以下
歯が溶け出します
(脱灰)

口の中の
p h 中性 (7)
歯が溶けた部分を
修復します (再石灰化)

だ液が歯を守ってくれます！

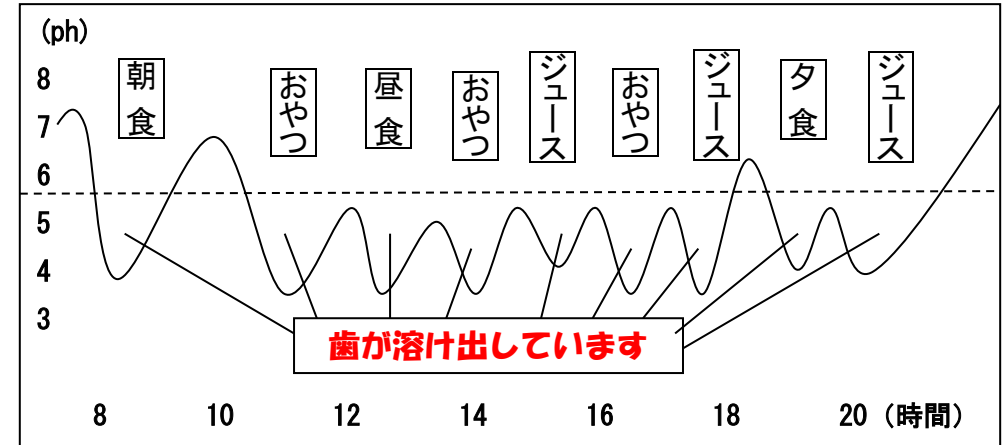
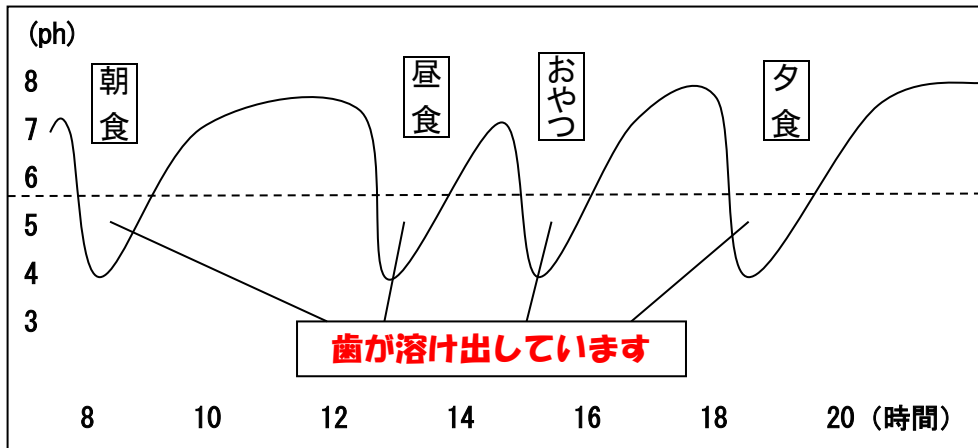
溶けた歯を修復！
食べかすを流す！
酸を中和！
たくさん噛んで、
だ液を出そう！！



時間を決めて食事やおやつを食べている場合



お菓子などをダラダラ食べている場合



時間を決めて食べていると、
食べない時間にだ液が歯を修復（再石灰化）してくれます！

寝ているときはだ液の量が少なくなるので、
寝る前にしっかり歯をみがきましょう！

ちょこちょこ…ダラダラ…食べたり飲んだりしていると
歯を修復（再石灰化）する時間がありません！
むし歯がどんどんひどくなってしまいます



京都市管理栄養士作成