

よく噛んで食べよう!!

食べ物をよく噛み、味わい、口から取り込むことは豊かな食生活の基本です。噛むことはお口の機能の発達や維持に欠かせません。歯の健康を保つためにも、日頃からよく噛む習慣を身につけましょう。

よく噛むといいことがたくさん!

虫歯予防

噛むことによって出た唾液の働きで、虫歯を予防します。



食べ物の消化を助ける

よく噛んで唾液と混ぜ合わせることで、飲み込みやすく、消化しやすくなります。



肥満予防

よく噛んでゆっくり食べることで、早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるので、肥満予防に効果的です。



脳を刺激、活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



噛む回数を増やすポイント!

調理の工夫

- ・少し大きめに切る
- ・少し硬めにゆでる
- ・サラダや煮物、炒め物など様々な調理法で調理する
- ・子どもや高齢者は噛む力・飲み込む力にあった調理の工夫をしましょう



食材の工夫

- ・弾力のある食材や食物繊維の多い食材（根菜類、豆類、きのこ類など）を入れる
- ・食感の違う食材を組み合わせる



みんなで目指しましょう!!

■カミング30

「一口30回以上噛んで食べましょう!」という目標です。食べ物を30回以上噛んで食べることで、唾液が十分に分泌されます。子どもの頃から「カミング30」を意識し正しい食べ方を身につけることで、生涯の歯と口の健康につながります。

1口30回以上噛もう!!



■8020運動

「80歳までに20本の歯を残しましょう!」という目標です。自分の歯が20本以上あれば、しっかり噛むことができ、おいしく食事ができます。一方で口の機能が低下し、うまく噛めなくなると低栄養になりやすくなります。心身の健康を保つためにもよく噛むことを意識し、定期的に歯科医院を受診しましょう。

6月は食育月間です

「食育」とは、ひとことで言えば、「食を通し、人間として生きる力を育む」ことです。

食育は子どものためだけに行うものだと思っていませんか?

食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することではありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。

毎年6月は食育月間です。毎日の食事をあらためて振り返ってみませんか?



毎月19日は『嬉野市家族だんらん食事の日』です。

家族といっしょに楽しく食事を作り

食卓を囲んでテレビをつけずにいろいろな話をしてみましょう。

うれしい健康レシピ

今月からは、毎月の健康テーマにあったレシピを掲載します。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

今月はよく噛んで食べる一品を紹介します。

【ささみとひじきのサラダ】

材料 (2人分)

ささみ	30 g
酒	小さじ1
乾燥ひじき	4 g
にんじん	20 g
れんこん	20 g
ほうれん草	40 g
コーン (缶詰)	10 g
マヨネーズ	大さじ1
すりごま	大さじ1
めんつゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1

【作り方】

- ① ささみは筋を除き、耐熱皿に入れて酒を振る。ラップをしてレンジで2分加熱する。余熱で火を通しながら粗熱が取れたら、食べやすい大きさにほぐす。
- ② ほうれん草はよく洗い、ゆでて3cm長さに切り、しぼる。コーンは缶から出し水切りする。
- ③ ひじきは水で戻す。にんじんはせん切り、れんこんは薄切りにし酢水にさらす。鍋に入れて2～3分ゆで、ざるにあげて冷まし水気を切る。
- ④ ボウルに②を入れてよく混ぜ合わせる。そこに①、②、③を加え、混ぜ合わせて盛り付ける。

【1人分の栄養量】

・エネルギー	101 kcal
・たんぱく質	4.6 g
・脂質	6.1 g
・炭水化物	4.6 g
・塩分	0.6 g



様々な食感の食材を組み合わせることで、噛む回数が増えます!

その他レシピはこちらから↓



問い合わせ：嬉野市役所 健康づくり課