

6月のテーマ：噛むことの大切さ



あまり噛まなくても食べられる食品や時間に追われて慌ただしく食べる食事が増えたためか、戦前には1420回/食だった噛む回数が、現代では620回/食まで激減しています。

それに伴って口の中の環境だけでなく全身の健康状態の悪化に大きく影響していることがわかってきました。噛むことを意識した食生活に改善していきましょう。

よく噛むことによる健康効果 「^{ひみこ}は 卑弥呼の歯がいーぜ」

ひ	肥満予防 満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ	み	味覚の発達 食材の味がよくわかり、美味しく減塩できる
こ	言葉の発音がはっきりする 歯並びや舌の動きが良くなり、表情も豊かになる	の	脳の発達 脳細胞が活発に働き、学力向上や認知症予防になる
は	歯の病気予防 むし歯や歯周病を防ぎ、歯の残存率がアップする	が	がん予防 唾液の酵素が発がん物質の作用を消す働きをする
い	胃腸の調子が整う 消化酵素がたくさん出て消化、吸収を助ける	ぜ	全身の体力向上 全身に栄養が届き、集中力、バランス能力が高まる

～ よく噛んで食べるためのポイント ～

食材の工夫

- **食物繊維**を含むもの
玄米、雑穀・豆類
野菜、海藻・きのこ等
- **弾力のあるもの**
肉、いか、たこ、えび
練り物、こんにゃく等
- **乾燥したもの**
切干大根、干しいたけ
煮干し、ナッツ
ドライフルーツ等

調理法の工夫

- **大きめに切る**
千切り、輪切りより
乱切り、一口大にする
- **繊維を残して切る**
- **皮付きのまま切る**
- **加熱時間を調節する**
歯ごたえが残る程度に加熱する
- **薄味にする**
素材の旨味を活かす

食べ方の工夫

- 一口 **30回**噛む
- 一口量を **少なく**する
- 一口食べたら **箸を置く**
- **次々と口に入れない**
- **水分と一緒に流し込まない**
- **会話しながら食べる**
- **背筋を伸ばして食べる**
背中が丸いと噛みにくい
- **食事時間は 20分以上**

乳幼児期から食べる力を育て、高齢期まで噛む機能を維持しましょう

～ 黒豆と桜えびのご飯 ～

噛む回数が増え、噛むことで旨味が口の中に広がるご飯です



材料（2人分）

米	1合
黒豆	15g
もちきび	大さじ1
桜えび	3g
絹さや	2枚

作り方

- ① 黒豆はさっと洗い、180ccのお湯に30分漬けてから、豆と汁に分けておく。
- ② もちきびはさっと洗っておく。
- ③ 絹さやはゆでて干切りにする。
- ④ 炊飯器に米と①の漬け汁を入れて水加減してから黒豆ともちきびを加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら桜えびを混ぜ込んでから器に盛り、絹さやをのせる。

エネルギー 309kcal 食塩相当量 0.1g



～ 切り干し大根の味噌汁 ～

煮物に使うことが多い切り干し大根は味噌汁やスープ、サラダ、和え物にもお勧めです

材料（2人分）

切干大根	5g
えのき茸	50g
人参	20g
カットワカメ	3g
万能ねぎ	1本
だし汁	300cc
味噌	小さじ2

作り方

- ① 切干大根は水戻しして3cm長さに切る。
- ② えのき茸は3cm長さに切る。人参は3cm長さの短冊切り、万能ねぎは小口切り。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、切り干し大根、人参、えのき茸を加えて煮る。
- ⑤ ④に味噌を溶かし入れ、最後にワカメ、万能ねぎを加える。

エネルギー 41kcal 食塩相当量 1.3g



～ 豚肉とごぼうのトマト醤油煮 ～

噛み応えのある食材が多いので、煮込む時間で硬さを調節してください

材料（2人分）

豚もも角切り	100g
ごぼう	100g
人参	40g
エリンギ	1本
スナップエンドウ	5個
おろしにんにく	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
完熟トマトカット缶	100g
醤油 小さじ1 塩こしょう 少々	

作り方

- ① ごぼう、人参、エリンギは乱切りにする。スナップエンドウは筋を取ってゆで、斜め半分に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、にんにく、肉、ごぼう、人参、エリンギを炒めてからトマト、水50cc、塩こしょうを加えて蓋をし、煮立ったら弱火で10分位煮る。
- ③ 醤油を加えて火を強め、スナップエンドウも加えて煮汁をからめる。

エネルギー 153kcal 食塩相当量 0.5g

7月のテーマ「心臓病」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

