

よくかんで食べよう

健康を維持するためには、毎日、適切な食生活を送ることが大切です。

しかし、現在では遊びながら食べたり、テレビやSNSなどを見ながら食べたりするなどの、「ながら食べ」をする子どもたちが増加している傾向にあります。

「ながら食べ」は食事に集中できず、よくかむことができません。ゆっくりかんで食べることは健康への第一歩です。食事をするときの環境を見直したり工夫したりするなど、しっかりかむことを意識して食べましょう。

かむとどんないいことがあるの？

誤嚥を防ぐ

よくかむと食べ物が小さくなり、誤嚥の危険性を減らすことができます。



胃腸の働きを促進する

だ液と食べ物がしっかり混ざり、栄養を腸に取り込みやすくなります。



むし歯をふせぐ

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



肥満を予防する

よくかんでゆっくり食べると、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。



脳の働きを活発にする

よくかむと、脳が活発に動いて、勉強がはかどります。



全身の体力が向上する

かむ力があると、歯を食いしばって力を出すことができます。



味覚が発達する

よくかむと、食べ物本来の味が感じられるようになり、味がよくわかるようになります。



発音がはっきりする

よくかむことによって、顔の筋肉が鍛えられ、発音がはっきりします。



発がんのリスクを低減する

よくかむとだ液がたくさん出て、がんになるリスクを低くします。



しっかりかむためのポイントは？

①カミング30

一口で30回以上かむことを目標にしましょう。

30回



②水分をとるタイミング

よくかんでいない状態で、水分を摂取すると、食べ物を流し込むことにつながります。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。



③食事に集中する

ながら食べをやめて、食事に集中しましょう。



④時間と心にゆとりをもつ

急いで食べると、かまずに飲み込むことにつながります。あせらず、ゆっくりと時間をかけて食べましょう。



かみごたえのある食べ物



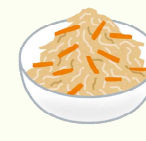
乾パン



ちりめん



豆



干しだいこん



にんじん(生)



こんにやく



ごぼう



りんご



だいこん



れんこん



するめいか



煮干し

裏面にレシピを載せています。

★やきとりきんぴらごぼう丼

材料（4人分）		作り方
ごはん	600g	＊下ごしらえ＊ 鶏肉…ひと口大に切る ごぼう…細切りにし、水につけてアクをとる にんじん・こんにゃく・ピーマン…細切り
鶏肉	160g	
にんじん	40g	
ごぼう	80g	
こんにゃく	40g	
ピーマン	40g	①フライパンにごま油を熱し、鶏肉を焼く。 ②鶏肉に火が入ったらにんじんを加える。 ③にんじんが少ししんなりしたら、ごぼうを加える。 ④③にこんにゃくとピーマンを加えて、火が通るまで炒める。 ⑤④に調味料Aを加えて味をととのえる。 ⑥丼にごはんを盛り、⑤を盛り付ける。 ⑦きざみのりをのせる。
きざみのり	適量	
ごま油	小さじ1/2	
A	酒	
	みりん	
	砂糖	
	しょうゆ	



★ごぼうと豚肉のカレーいため

材料（4人分）		作り方
豚肉(ももブロック)	240g	＊下ごしらえ＊ 豚肉…1cm幅の細切りにし、塩・こしょうで下味をつける ごぼう…5mm幅の斜め切りにし、水につけてアクをとる にんじん…5mm幅の短冊切りにし、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分加熱する さやいんげん…2cmの長さに切る
下味	塩	
	こしょう	
ごぼう	150g	
にんじん	100g	
さやいんげん	50g	①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。 ②豚肉に火が通ったら、ごぼうを加え中火で約5分炒める。 ③②ににんじん、さやいんげん、調味料Aを入れ、さらに1～2分炒める。
サラダ油	大さじ1	
A	砂糖	
	カレー粉	
	ケチャップ	
	しょうゆ	
	みりん	【一口メモ】 食材を厚めに切ることで、よりかみ応えがアップします。しっかりかむことで、カレーの風味が食材の甘味をより引き立てます。



★れんこんと切干大根のナポリタン風

材料（4人分）		作り方
切干大根	25g	＊下ごしらえ＊ 切干大根は水でもどしておく ウインナー…0.5mm程度の斜め切り たまねぎ…薄切り れんこん…0.5mm幅のいちょう切りにし、水にさらす ピーマン・にんじん…細切り
ウインナー	40g	
たまねぎ	40g	
れんこん	40g	
ピーマン	30g	
にんじん	20g	①フライパンにサラダ油を熱し、切干大根、ウインナー、れんこん、たまねぎ、ピーマン、にんじんを入れて野菜がしんなりするまで炒める。 ②①に調味料Aを入れて炒める。
サラダ油	小さじ1	
A	ケチャップ	
	ウスターソース	
	砂糖	
	こしょう	
	バター	【一口メモ】 お好みで、粉チーズを入れるとまろやかな味になります。



★コーンフ레이크クッキー

材料（7人分）		作り方
薄力粉	130g	＊下ごしらえ＊ バターは室温に戻しておく
ベーキングパウダー	小さじ1	
バター（無塩）	50g	
砂糖	大さじ6	
卵	1個	
コーンフ레이크	50g	①バターに砂糖を加えて泡立て器で混ぜ、卵を加えてさらに混ぜる。 ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、①に2～3回に分けてさっくり混ぜ、コーンフ레이크を加えて混ぜる。 ③天板にクッキングシートを敷き、スプーンを2本使って②をすくい落とす。 ④170℃に予熱したオーブンで約15分焼く。



【一口メモ】
コーンフ레이크は、つぶさないように混ぜた方が、歯ごたえがあっておいしくできます。スプーンで落とした後、上から指で押さえるように形を整えると、全体が焼きむらなくきれいに仕上がります。コーンフ레이크は、できれば甘味の少ないものを使うと、砂糖のとりすぎを抑えることができます。