

みずなしがわ  
水無川上流ルート編

# ちとから健康マップ



## 噛んで食べるといいこといっぱい!

### 食べ物の味がわかる

食材の甘みやうま味など、いろいろな味を発見することができます。

### 食べすぎを防ぐ

噛むことで、脳の満腹中枢という神経に刺激が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

### むし歯を防ぐ

唾液がたくさん出て、口の中の清掃や殺菌作用により、むし歯がでにくくなります。



### 頭の働きが活発になる

頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活性化します。



### 消化吸収を助ける

食べ物が細くなり唾液がたくさん出るので、消化を助け、栄養の吸収がよくなります。

### 口の周りの筋肉に よい刺激になる

過度な刺激が与えられ、歯並びの改善や口の周りの筋肉の発育を助けます。



## ちとから健康レシピ

### からす山けんちん汁

烏山産の野菜で、作ることができるけんちん汁!

エネルギー  
103kcal

食塩相当量  
1.0g



## 噛む回数が増える工夫

噛む回数は、口に入れる食べ物の大きさや硬さ、弾力性、粘り、水分量などで変わります。

乾物系の食べ物は水分が少ない分硬く、噛む回数が増えます。ただし、歯のはえかわりの時期や、あご等に痛みがある場合は、無理に噛む回数を増やさないように注意しましょう。



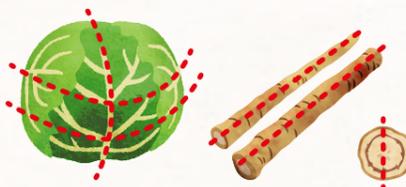
### 食品の選び方

- 繊維の多い食品  
れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ・海藻 など
- 弾力や粘りのある食品  
こんにゃく・油揚げ・餅・貝・たこ など
- 噛み切りにくい乾物や硬い食品  
切り干し大根・ひじき・こんぶ・ナッツ類 など



### 調理法

- 繊維に沿って切る  
右図を参考にして切りましょう。
- 大きめに切る  
肉・野菜などは、一口大に切ります。
- 野菜類は、煮る ⇒ 焼く ⇒ 生の順で噛む回数が増える



### その他

水分量の少ない食品(パン・焼き芋など)は、噛むことで唾液と混ざり、飲み込みやすくなるので、自然と噛む回数が増えます。



### 材料 (4人分)

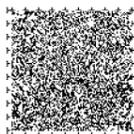
鶏もも肉	60g	豆腐	1/3丁(100g)
にんじん	1/2本	だいこん	50g
さといも	中1個	ごぼう	1/4本
長ねぎ	1本	油	大さじ1
こまつな	1/2束	かつおぶし	20g
こんぶ	10cm角1枚	水	1リットル
しょうゆ	大さじ1と1/2		(5カップ)

### 作り方

- 鍋に水・こんぶ・かつおぶしを入れて火にかけ、だしをとる。
- にんじん・だいこんは皮をむいてちよう切り、さといもは皮をむいて2cmの角切りにする。ごぼう・長ねぎは1cm、こまつなは2cmくらいの長さ切る。
- 豆腐は、水気を切り、手でほぐす。フライパンに油を熱して、豆腐を軽く炒める。
- ①のだし汁・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを鍋に入れ、火にかける。やわらかくなったら、鶏肉を加えしばらく煮る。アクをとり、長ねぎ・こまつなを加えて火が通ったら、豆腐を入れ、しょうゆで味を調える。

### ワンポイント

- ◆ 野菜は1日350g程度必要です!簡単に作れるけんちん汁で、いっぱい野菜を食べよう!



世田谷区烏山総合支所  
保健福祉センター 健康づくり課  
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14  
電話 03(3308)8228  
FAX 03(3308)3036

探してみよう!!

街を歩いていると、草木や花々、おもしろいカチのオブジェなどに  
出会えます。色々な発見を楽しみながら歩いてみてください。



↑井の頭方面

新宿方面→

新宿方面→

←仙川・調布方面

**注** 中川遊歩道の看板が見えたら、  
右折しましょう。



遊歩道の途中に、日よけの藤棚  
があります。ここを通り過ぎた  
らすぐ1つ目の角を右折してく  
ださい。遊歩道はまだまっすぐ  
続くので間違えないよう注意!

**注** 工事が続いているため、道に  
注意(2025年5月現在)

中央自動車道



中川遊歩道入口は、銀杏のマーク  
の柵が目印です。



給田水無公園



給田水無公園



給田四丁目緑地



給田四丁目緑地



水無川由来看板

北烏山えのき公園



大きな楯がシンボルの公園。木  
陰でひと休みしましょう。ブラン  
コなど遊具もあります。



北烏山もぐら公園

烏山プレーパークがあり、汚れ  
ても平気な格好で、色々な道具  
を使って遊ぼう!!



北烏山地区体育室

北烏山運動広場

AED 北烏山地区体育室



都立世田谷泉高等学校

AED

給田水無公園

給田四丁目緑地

給田小学校

AED

給田幼稚園

AED

給田西公園



給田西公園

のどかな散歩道コース 約2.6km  
のびのび歩いて約60分



歩道橋(スロープなし)

歩道橋の上からは、季節や天候  
次第で、調布方面に富士山が  
見えることもあります。



スタート&ゴール

みずなしがわ  
水無川上流ルート編

# ちとから 健康マップ

