

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。



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。

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。

消化吸収を助ける

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

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
し歯ができにくくなります。

口の周りの筋肉によい刺激になる

適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。

普段、一口分を何回くらい噛んで飲み込んでいますか？
実際に回数を数えてみましょう。

青菜の煮浸し



油揚げ



粉ふきいも



トースト



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。

食材の選び方

・ 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

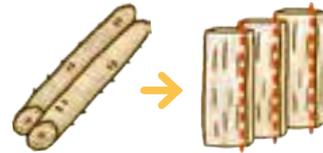
・ 繊維に沿って切る

右図を参考にして切りましょう。



・ 食材類は、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。