

よく噛んで食べると いいこといっぱい

食べ物の味がわかる

食材の甘味やうま味など、いろいろな味を発見することができる。

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良くなる。

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る。

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る。



脳の働きが活発になる

頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活性化する。

あごの骨や筋肉に良い刺激になる

あごが鍛えられ、歯並びを整える。

♡ 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、粘り、水分量などで変わります。こんな工夫をしてみましょう。

食材の選び方

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

調理法

- 繊維に沿って切る
- 食材料は、大きめに切る
肉・野菜など、一口大に切る
- 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ぜ飲み込みやすくするので、自然に噛む回数が増える

今日の献立
何にしようかな

