

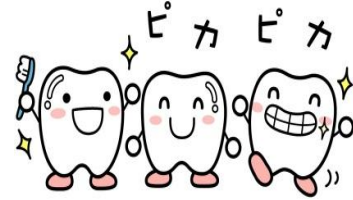
食育 メール

三 条 市

噛んで美味しく健康のもと

6月4日は「お（六）し（四）」の語呂合わせから虫歯予防デーです。健康な歯を保つためには歯磨きも大事ですが、よく噛んで食べることも大切です。噛むことで、唾液が分泌され食べかすや細菌を洗い流します。その他にもよく噛んで食べることは私たちの身体にいいことばかりです。

今一度「噛む」ということのパワーを見直してみましょう！



“噛めない食事”を見直そう

弥生時代は 3990回
鎌倉時代は 2645回
江戸時代は 1465回

ここで問題！
左の数は何を表していると思いますか？

正解は・・・

一回の食事で噛む回数

ちなみに現代の食事では**620回**とされています。

昔に比べ、噛まなくても食べることのできる柔らかい食べ物が増えてきたのが原因です。

“噛めない食事”が広がっている今、よく噛むことを意識して食生活を送りましょう！



噛むってすごい！

噛むと良いことたくさん！

ひ・と・が・す・き

で覚えよう！

ひ

肥満を防ぐ

よく噛んでゆっくり食べることで脳が満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。

と

糖尿病を防ぐ

よく噛むと血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。

が

がんを防ぐ

よく噛むと、だ液の分泌が促され、だ液の成分が食品中の発がん物質の作用を抑制します。

す

ストレスを発散

物を噛むと、副交感神経が刺激されリラックス効果が得られます。食事は気軽に簡単にできるリフレッシュ方法です。楽しんで食事をしましょう。

き

記憶力アップ

あごの運動が筋肉の刺激となって、脳に伝わり、脳の働きを活性化してくれます。



目標は一口30回 しっかり噛もう！

ちよつとの工夫で **たくさん** 噛める！

よく噛むための三か条

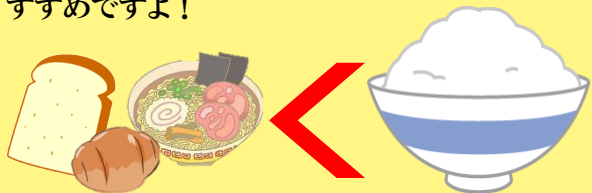
普段の食生活で自然とよく噛む習慣を身に付けよう！



どんな事に
気をつければいいの…？

その一 主食はごはんを選ぼう

「粒」のまま食べる米は、噛み応えがあり、粉もののパンや麺よりも噛む回数が自然と多くなります！ごはんを中心とした和食の献立がおすすめですよ！



その二 食材を工夫しよう

食物繊維が多い食材、歯ごたえがある食材を料理に加えましょう。



その三 調理法を工夫しよう

食材は大きめに切ろう！

加熱時間は短めに！

酢の物のきゅうりやタコは輪切りではなく乱切りに

強火で手早く炒めて、野菜のシャキシャキ感を楽しんで



Q. 食事中的飲み物ってよくないの？

⇒A. よく噛まずに、水分で流し込む原因になります。

ごはんは水分を60%含みます。よく噛み、だ液としっかりと混ぜて食べることで、飲み物は必要ありません。お茶など温かい飲み物を食後にとることがおすすめです。



旬の食材紹介 5月は かぶ

年中出回っている「かぶ」ですが、実は、年に2回旬があります。1回目は春。今が旬のかぶはサラダなどにして、柔らかい食感を楽しんでみてください。2回目は初冬にかけてです。強い甘みを味わうことができます。



さらにおすすめはかぶの葉。ビタミン類をたっぷり含んでいます。今回は、ヘルスマイトさんおすすめのかぶの葉を使ったカミカミメニューをご紹介します☆

ヘルスマイトさんの
イチ押し

煮干しとかぶの葉の煮びたし



- ① 煮干しは頭と腹わたを手で折り取る
- ② かぶの葉はさっと茹でて水にとり、水気をしぼり3cmの長さに切る。
- ③ しめじは石づきを取ってほぐし、パプリカは細切りにする。
- ④ 油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンに①を入れ2分ほど炒めてからコップ2杯の水を加える。煮立ったら醤油(大さじ1)、酒(大さじ1)、みりん(小さじ1)、七味(お好み)と、しめじ油揚げを入れ、蓋をして3分煮る。
- ⑥ かぶの葉とパプリカを加えひと煮立ちさせ、出来上がり★

POINT★醤油の量を減らし七味でアクセントを付けることで減塩できます。

丸ごと煮干しで
たくさん噛める！
カルシウムもたっぷり！
作ってみてください♪



三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

- 1 バランスのとれた朝食習慣の定着
- 2 米飯を主食とした日本食の実践
- 3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話 0256-34-5511 (内線 242)
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp