

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

ひまんよぼう
肥満予防にもなる！

よく噛んで食べていますか？

11月は、「いがた健口文化推進月間」です。健やかな口と書いて、「健口（けんこう）」と読みます。県民一人ひとりが、歯や口の健康に関する正しい知識を持って、毎日の歯磨きや定期的な歯科健診を習慣として続けてもらうことを目的に定められています。よく噛んで食べることも、お口の健康に役立ちます。今回は噛むことのメリットや、噛む回数を増やす工夫を紹介します。

よく噛んで食べると良いことたくさん！

1 肥満の予防になる



よく噛んで
ゆっくり食べる
⇒
食事を摂取して
20～30分後に
血糖値が上昇↑

満腹中枢が刺激される



満足感をもって、
ごちそうさま。



あまり噛まずに、早食いをすると、
満腹中枢が刺激される前に食べ過ぎてしまいます。

2 口の周りの筋肉が鍛えられる



発音もきれいに。
表情も豊かに。

3 むし歯・歯周病・口臭予防になる



噛むことで、口の中をきれいに
保ってくれるだ液がたくさん出ます。

4 消化を助ける



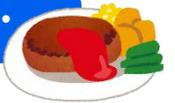
細かく噛みくだくことで、胃腸への負担が減ります。

5 おいしく食べられる



食べ物が口の中で細かくなって、だ液と混ざると食品の中の味成分が舌の味蕾にとどきやすくなり、食材ごとの味わいをしっかり感じられるようになります。

現代人は噛まなくなったと言われている・・・



どうして？

現代人が好んで食べるものには、ハンバーグやチキンナゲット、レトルト食品などがありますよね。食べやすく工夫された加工食品には、脂質が含まれた食品が多くあります。食べたときに、口の中で食品中の油が溶け出して、なめらかで、柔らかい食感になるため、よく噛まなくても飲み込んでしまいます。その結果、現代人は昔に比べて噛む回数が減ったと言われています。

噛む回数を増やそう！ 食材選びや調理方法の工夫

食材



● 食物繊維の多いもの

野菜類（例）だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこなど
きのこ類（例）しいたけ、しめじ、えのき、きくらげ、エリンギなど
海藻類（例）ひじき、わかめ、こんぶなど

● 弾力のあるもの（例）こんにゃく、たこ、貝類、豆類

● 乾物（例）切り干し大根、干しいたけ、麩、高野豆腐など

● 肉類…ひき肉よりもも、ロース、などの部位を選ぶ

● パン類…食パンだけでなく、フランスパンやベーグルなどを選ぶ

調理方法

● 大きめのサイズに切る・・・野菜スティックにするのもおすすめ。

● 様々な調理方法を使う・・・やわらかい煮込み料理だけにならないように、生のまま食べる、焼く、蒸す、揚げるなど





噛む回数を増やそう！

いつもの和えものに切り干し大根をプラス！

ほうれん草のカミカミごま和え

●作り方

- ①ほうれん草は熱湯でゆでて、冷水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。切干大根は水に10分くらいつけて戻し、3cmの長さに切る。油揚げは、短冊切りにする。
- ②調味料(A)と油揚げを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600wで1分加熱する。
- ③②とほうれん草、切干大根、すりごまをよく和える。

クックパッドにレシピ掲載中→



●材料 (4人分)

- ほうれん草 200g
- 切干大根(乾) 30g
- 油揚げ 1枚
- (A) しょうゆ 大さじ1と1/3
- 砂糖 大さじ1
- 切り干し大根の戻し汁 大さじ6
- すりごま 大さじ1

寒い冬も風邪に負けないからだを作ろう

腸内環境を整えて、免疫力をキープしよう！



- 体内の中で、免疫細胞が一番多く存在しているのは腸です。体の免疫細胞を元気にするためには、**腸の健康を維持する**ことが大切です。

腸内細菌のバランスを良くする

善玉菌を増やし、悪玉菌を増やさない食生活

どんなものを食べればいいのか？

善玉菌のエサ

善玉菌を含んだ食品を食べる

●食物繊維・オリゴ糖

野菜・きのこ・海藻・芋・豆類・果物など

●発酵食品

ヨーグルト、納豆、みそ、漬物など

その他にも気をつけること

- 生活リズムをととのえる
- 睡眠をしっかりとする
- バランスのよい食事をする
- 適度な運動
- 朝食を食べる
- お風呂につかって体を温める

旬の食材紹介 10月は“里芋”

ねっとりとした食感がおいしい里芋は、新潟の郷土料理「のっぺ」にかかせない食材です。その他にも、みそ汁、豚汁、グラタンに使っても美味しく食べられます。ぬめりがあり皮をむくのが大変ですが、洗ったあと少し乾かすと、むきやすくなります。他にも、芋の両端を少し切り落とし、芋の中心にぐるっと一周浅い切り込みを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱すると、皮がするっとむけるのでおすすめです。やけどに注意してぜひお試しください。



-編集後記- 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

大根料理という、おでんや煮物、鍋料理が定番だと思いますが、レシピ検索をしていたら大根の春巻きを見つけたので作ってみました。作り方は、千切りにした大根を塩もみして、水気をよくしぼり、炒めたひき肉など好みの具材と包んで揚げるだけ。揚げ物だけ、中身はさっぱりとして食べやすかったので、合わせる具材を変えてまた作ってみようと思います。

食育の視点の主要施策

(第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進 (ごはんを主食に主菜・副菜を組み合わせる食べよう)
- 2 減塩の推進 (子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承 (和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g
	未満		未満
		血圧の高い方や治療中の方	6g
			未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp