



か よく噛んで食べよう



噛みごたえのある食べ物を選ぼう！

よく噛んで食べると、肥満を予防したり、消化吸収をよくするなど多くのメリットがあります。よく噛んで食べるために、「噛みごたえ」のある食べ物を選ぶようにしましょう。食べ物の「噛みごたえ」は、食べ物の硬さ、水分量、繊維質などによって違います。



●噛みごたえのある食べ物

硬いもの

りんご、ごぼう、スルメ、ナッツ、玄米など



食物繊維の多いもの

ごぼう、にんじん、キャベツ、切り干し大根、大豆など



弾力性のあるもの

干しいたけ、しめじ、こんにゃく、イカ、タコなど



よく噛むことの8つの効用

「ひみこのはがいで」

「よく噛むこと」の効果を感じやすいフレーズにしたものです。

弥生時代の卑弥呼の食事は、いのししの肉や木の実（栗・クルミ）など、現代の食べ物と比べるととても硬いものでした。噛む回数は現代の食事の6倍だったそうです。

（学校食事研究会より引用）



- ㊦ 肥満予防 
- ㊧ 味覚の発達 
- ㊨ 言葉の発音はっきり 
- ㊩ 脳の発達 
- ㊪ 歯の病気予防 
- ㊫ がん予防 
- ㊬ 胃腸快調 
（胃腸の消化吸収を助け、栄養素が効率よく吸収されます）
- ㊭ 全力投球 
（様々な栄養素が吸収され、全身の活動が活発になります）

《よく噛んで食べるポイント》

① 歯ごたえのある食材を使う

硬いものを食べると噛む回数は増えます。硬いものや食物繊維、弾力のある食材を選ぶのも効果的です（根菜・海藻・きのこなど）。雑穀ごはんは白米に比べ、噛み応えがあるのでおすすめです。



② 調理を工夫する

煮物よりも焼き物や生野菜の方が噛む回数は増えます。よく噛まない飲み込みにくい大きさにしたり、茹でるときは硬めにするとうま味がアップします。



③ 薄味にする

薄味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。



④ ながら食いをしない

テレビやスマートフォンを見ながらの食事は噛むことに集中できず、食べ過ぎてしまいます。



タケノコとイカの酢みそあえ(副菜)



材料(2人分) 調理時間 15分

ゆでタケノコ小半分、イカ半身、ワケギ10本、

【調味料】酢・みりん・酒・みそ各大さじ1

作り方

- ① 小鍋に調味料を入れて弱火で加熱し、ぼつてりとするまで練り混ぜる。
- ② イカは鹿の子に切り目を入れて短冊に切り、ゆでて湯を切る。タケノコはイカの大きさに合わせて切り、ゆでる。
- ③ ワケギは塩少量(分量外)を加えた湯でゆでて冷水に取り、水気を切って1センチメートルの長さに切る。
- ④ ①を冷まして②、③をあえる。

1人当たりの栄養価

エネルギー 117kcal 食塩相当量 1.4g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

※上記の情報は、広報しろい 2017年4月1日号にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね!

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)