

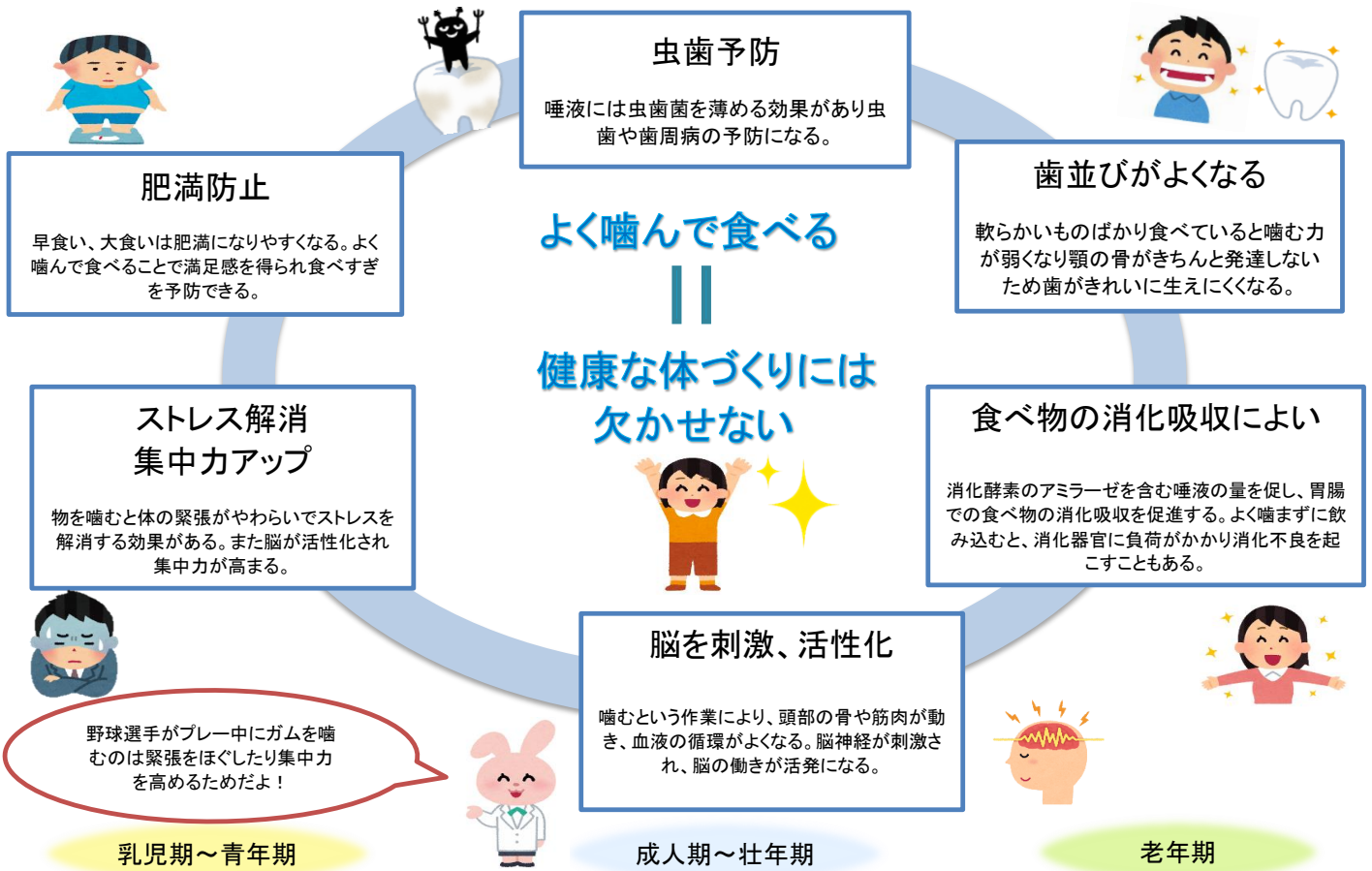


よく噛んで食べよう!



食べ物をよく噛んで味わう事を咀嚼（そしゃく）といいますが、この作業は私たちが生きていくうえでとても大切です。ところが現代の食事にかかる時間は短くなり、食生活の変化で柔らかい食べ物を好んで食べるようになり、昔に比べると噛む回数が激減していると言われています。今回はしっかり噛んで食べることの大切さについてお伝えします。

POINT1:なぜよく噛まないといけないのか?



野球選手がプレー中にガムを噛むのは緊張をほぐしたり集中力を高めるためだよ!

よく噛んで食べる習慣をつけましょう!
離乳食の時期から歯の発育に合わせたメニューを考える事を心掛けましょう。またしっかり噛むことができる丈夫な歯を作るためにカルシウムやたんぱく質などを十分に取れるよう心掛けましょう。乳児期からよく噛んで食べる習慣をつけることが大切です。

食事にかかる時間を確保しましょう!
仕事や子育てなどで食事をする時間を確保するのが難しいこともあります。なるべく時間をとれるように意識してみてください。お昼が忙しい方はなるべく朝食や夕食に時間をかけられるようにしましょう。働き盛り・子育て中の時期だからこそ健康な体づくりが大切です。手軽に食べられるものばかり選ばず、しっかり噛んで食べられる物を選びましょう。

噛む力・歯の健康を保ちましょう!
よく噛む食事をするのが認知症予防になります。高齢になると身体機能の低下とともに、口の機能も低下します。うまく噛めず咀嚼できなくなり、食べられないものが増えると低栄養に陥ります。そうならないために日頃から歯の健康を保ち、噛む力を鍛えましょう。

POINT2 : 歯ごたえのある食品と調理の際の工夫

★歯ごたえのある食品

食物せんいが多い食品

ごぼう、れんこん、人参などの根菜類、きのこ類、いも類、玄米など



噛み応えのある食品

こんにやく、するめ、煮干し、昆布、いか、たこりんご、なし、ナッツ類など



★調理の際の工夫

①食材の切り方を変える 例えば・・・薄切り→乱切り



ひと口食べたら
30回～50回噛もう！

②厚みのある肉にする 例えば・・・薄切り肉→ブロック肉を切って使う



③食材を組み合わせて調理する 例えば・・・大根の煮物→別の根菜類やこんにやくと一緒に煮る



④炒め物の野菜などは加熱しすぎないようにして、歯ごたえが残るぐらいで食べる



POINT3 : しっかり噛むためには歯の健康も大切です！



目標「60歳で24本・80歳で20本自分の歯を残そう」



むし歯、歯周病対策は
まず予防から！



細菌

歯、口内の清掃

- 食後のハミガキ、歯垢をとる
- 歯石除去等定期的な手入れ
- うがい

食べ方に注意

- 栄養素のバランスよい食事
- 食事は規則的に
- 食物繊維を十分とる

食物

むし歯
歯周病

歯の質

強い歯づくり

- よく噛む
- フッ素の利用

こんにやくのかつおまぶし



よく噛んで食べよう！！

材料(2人分)

こんにやく・・・100g
青ピーマン・・・40g
削りかつお・・・3g
ごま油・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
砂糖・・・大さじ1/2
酒・・・大さじ1/2

A

作り方

- ①こんにやくは両面に浅い格子状の切り目を入れて長さ3～4cmに切る。厚みを半分にして、1cm幅に切ってさっと湯がく。ピーマンはへたと種を取り、1cm幅の縦に切る。
- ②削りかつおは弱火でから炒りして手でもみほぐす。
- ③熱したフライパンにごま油を入れてこんにやくとピーマンを加え表面が色づく位炒める。
- ④Aを加え汁気がなくなるまで炒りつけ、最後に②を全体にまぶす。

◎お好みで一味とうがらしをふりかけるとよい。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会『若葉の会』

