

毎月19日は「食育の日」

発行元：健康づくり推進課
発行日：2024年11月19日



食育だより 11月号

噛む力を育てましょう！！



厚生労働省では、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。

1日3食よく噛んで食べられていますか？よく噛むことには多くのメリットがあります。まずは歯・口の機能から紹介します。

咀嚼(そしゃく)とは・・・

歯で食べ物を噛み、飲み込む嚥下(えんげ)という一連の動作を咀嚼といいます。口の中で食べ物が粉碎されることで食べ物は嚥下しやすく、消化しやすくなります。成長期には噛むことにより顎の骨や顎の周囲の筋肉の発達を刺激します。

味覚とは・・・

味覚は五感の1つで舌上面の舌乳頭にある味蕾(みらい)で受容された味覚情報が脳に伝えられます。基本味として、甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つがあります。

だいき
唾液の機能・・・

- ・唾液で食物を塊にして咀嚼と嚥下をしやすくする効果がある
- ・口の中の洗浄、抗菌作用
- ・でんぷんを分解する
- ・歯や粘膜の保護作用
- ・歯のpHが酸性に傾き虫歯の原因になるのを抑える
- ・発がんを抑制する作用がある

噛むメリット！！

①肥満予防になる

たくさん噛むことで満腹感が得られます。



②消化吸収がよくなる

食べ物を十分に噛みくだき、さらに唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊にすることで唾液や胃の消化酵素が働きます。

③脳を刺激して活性化

噛むことに関係する口唇、歯、あごなどは脳の幅広い領域に影響しています。そのため噛むことは脳を刺激し、リラックスや集中力、記憶力等を維持することにつながります。

④転ぶリスクが低くなる

噛む機能を維持している人は噛む機能が低下している人に比べて転ぶリスクが低くなります。噛むことは栄養面から身体を支えるだけでなく、生活の自立を支える身体の機能にも関係します。

⑤おいしく食べる楽しみを味わえる

家族や友人を食事に出かける機会を持つなど、活動的な生活、健康で自立した生活を続けられます。

噛む回数を増やしてみよう！！

- ・ひと口の量を少なめにする
1回に口に運ぶ量を少なくすることで速食いを予防する効果が期待できます。
- ・噛んでいる回数を数えてみる
現代人の1口に噛む平均回数は10回～20回で、理想は30回以上といわれています。
- ・調理の仕方を工夫してみる
食材を加熱しすぎず食感を残したり、いつもより少し大きめに切ってみましょう。
- ・歯ごたえのある食材を選ぶ
食感に変化が出るので噛む回数も増えます。
- ・味付けは薄めにする
薄味にすると、味わいながら食べるため噛む回数が増えます。

噛むには姿勢も大切です！！



噛むおやつレシピ

もちっこパン

材料(2人分)

白玉粉……………40g
パルメザンチーズ・大さじ1
塩……………少々
サラダ油……………小さじ1
牛乳……………50ml
あおのり……………小さじ1
さくらえび……………2g

作り方

- ① ボウルに白玉粉・パルメザンチーズ・塩・サラダ油を混ぜる
- ② 牛乳を少しずつ加えよく練り、耳たぶくらいのかたさになるまで練る
- ③ あおのり・さくらえびを混ぜ込む
- ④ 生地を8個に丸め、真ん中に少くぼみをつける
- ⑤ 180℃に温めておいたオーブンで10分焼く

レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」