

# よく噛んで食べましょう!

みなさんは一口(ひとくち)につき何回噛んで食べていますか?食べ物をよく「噛む」ことは、私たちが生きていくうえでとても大切です。かみかみレシピも紹介しますので、食事の際によく噛むことを意識して食べてみてください!

一口につき、  
30回以上噛み  
ましょう!

よく噛むことの効果は…「**ひみこのはがいーぜ**」

ひ

## 肥満の予防

ゆっくりよく噛むことで満足感を得られ、食べ過ぎを予防できます。

み

## 味覚の発達

味・形・固さをよく感じることができ、味覚の発達につながります。

こ

## 言葉の発達

口周りの筋肉をよく使うことで、あご・言葉の発達、表情の豊かさにつながります。

の

## 脳の発達

噛むことで脳の血流が良くなり、子どもは脳の発達、大人は物忘れ予防の効果があります。



は

## 歯の病気予防

唾液の分泌が増え、むし歯や歯周病の予防につながります。

が

## がん予防

唾液に含まれる酵素が、食品の発がん性を抑えてくれる効果があります。

い

## 胃腸の働きを促進する

唾液の分泌が増え、食べ物も細くなることで消化を助け、胃腸の働きを活発にします。

ぜ

## 全力投球できる

口周りの筋肉が発達することで、しっかり歯を食いしばり力を入れることができます。

## 〈歯ごたえのある食べ物〉

### 【食物繊維が多い食べ物】

- ・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

### 【噛みごたえのある食べ物】

- ・イカ、タコ、昆布などの海産物
- ・スルメ、切り干し大根などの乾物類
- ・ナッツ類
- ・りんご、なし



など

## かみかみレシピ

### 〈タコとキノコのガーリックソテー〉

#### 【材料(4人分)】

エリンギ	1パック
えのきたけ	1/2袋
茹でタコ	150g
おろしにんにく	1片分
(※にんにくチューブの場合: 2~3cm)	
乾燥パセリ	大さじ1/2
バター	10g
塩こしょう	お好みの量

#### 【作り方】

1. えのきは根本を落として半分の長さに切る。エリンギは厚さ7~8mm程度、茹でタコは厚さ5mm程度の食べやすい大きさに切る。
2. 温めたフライパンにバターとエリンギを入れ、表面に焼き色がつくまで炒める。
3. えのきを加えて炒め、しんなりしたら茹でタコ・にんにく・パセリを加えてさっと炒め合わせる。
4. 塩こしょうで好みの味に調え、お皿に盛り付けたらできあがり。

