

毎月19日は食育の日

♪つばめ 食育だより♪



燕市健康づくり課  
食育庁内プロジェクト

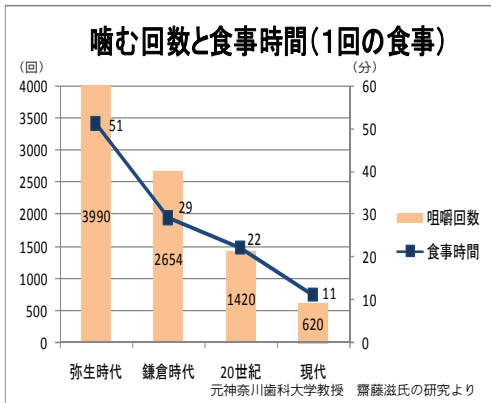
平成29年11月19日号 NO.66

けんこう

# 健口から健康へ ～噛むことの効果～

「健口」とは、「**健やかな口**」を意味する造語です。  
お口が健康だといいことがたくさんあります。  
心と体の健康を保ち豊かな毎日を送るためには、よく噛んで食事ができることが大切です。

## 噛む回数～むかしと今～



みなさんはひと口何回噛んで食べていますか？現代人は、弥生時代の人と比べて、噛む回数が6分の1と大幅に減少しています。

加工食品を利用することが増えたり、噛まなくてもいいようなやわらかい食べ物を好むようになったこと。また、食事時間が短くなったことなどが、要因として考えられます。



弥生時代の食事



現代の食事

## かみかみアップ術

### 「食材選び」

※可食部 10g あたりの平均回数



17回

里芋の煮物



31回

筑前煮

噛みごたえのあるごぼうなどの根菜類をプラス。

### 「調理法」



15回

ロールキャベツ



52回

野菜炒め

煮込むと柔らかくなる野菜を短時間で調理。

### 「切り方」



32回

野菜サラダ



53回

野菜スティック

繊維にそって切ったり、大きめに切ることで、噛む回数UP。

噛む回数が増えると食事をする時間も長くなります。  
ゆっくり時間をかけて、食事を楽しみましょう。

## 噛むことの効果～ひとがすき～

ひと口30回。よく噛んで食べましょう！

### ひ 肥満を防ぐ

よく噛んで食べると、満腹感が得られます。

### す ストレスを発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。

### と 糖尿病を防ぐ

よく噛むと血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。

### き 記憶力アップ

脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。

### が がんを防ぐ

よく噛むことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。

よく噛むことで、口のまわりの筋肉だけでなく、顔全体の筋肉も使われます。そして、たくさんのだ液も出ます。だ液には、消化吸収を高めたり、口の中に入ってくる細菌やウイルスの増殖を抑えたり、食べ物を飲み込みやすくする働きがあります。

## おすすめ!!かみかみレシピ

<材料>

ごぼう … 1本

から揚げ粉…適量

(または片栗粉)

揚げ油 … 適量



- ① ごぼうをよく洗って水気をふき取り、斜め薄切りにする
- ② 市販のから揚げ粉(片栗粉)をまぶして、170℃の油でカラッとするまで揚げて出来上がり

問い合わせ先:燕市保健センター ☎0256-93-5461