

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30年10月19日号 NO.77

ついつい噛みたくなる食事の工夫

一口につき30回噛もうと言っても、なかなか習慣化しにくく噛めないものです。食材選びや調理のひと工夫で、意識しなくても噛む回数が増えたり、つい噛みたくなる食事を体験してみましょう。また、テレビを消して「ゆっくりと」「よく味わいながら」「楽しく」食事をとることで、自然と噛む回数は増えていきます。

噛む回数が増える調理のポイントとおすすめ食材

★素材の数を増やす

異なる食材の組み合わせで自然と噛む回数が増えます。



ほうれんそうのおひたし →

+コーン、ツナ
+にんじん、えのきだけ
+納豆、海苔 など

★噛むことが楽しくなる食材

歯切れ・歯ざわりのよい食品

りんご
れんこん
きゅうり
大根(生)
人参(生)
セロリ
うど

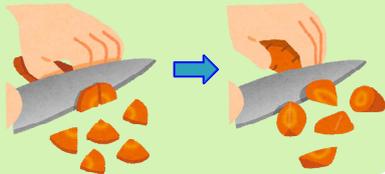


(例)
・れんこんや
たけのこ入りの
ハンバーグ
・野菜スティック

ナッツ
たけのこ
アスパラガス
スナックえんどう

★大きく切る

包丁の「刃」ではなく自分の「歯」を使って食べましょう。



★加熱時間を短く

ゆで時間、煮込み時間等短くし、歯ごたえを残しましょう。光熱費もおトクに。



歯ごたえのある食品

こんにゃく
大豆
もやし
ゴーヤ
ごぼう
パプリカ
きのこ



(例)・五目豆
・鶏胸でチキンカツ
・切干大根のサラダ

ししゃも・厚切り肉
鶏胸肉・鶏軟骨
たこ・いか・貝
乾物(高野豆腐
切り昆布・切干大根
ひじき・煮干し)

噛む回数が増える和食の特徴

うす味

味を感じようとよく噛むようになる

食感

繊維を残して切るなど食感が大切

乾物

保存でき栄養あり
噛みごたえあり

マナー

汁物やお茶で流し食べしない

噛み方

×強く噛む
○ゆっくりと何回も噛む

子どもが噛むようになる声かけ

カミカミ上手が見せて～
上手だね～

あと10回一緒に
かんでみよう～

ママとどっちがいい音出るかな



テレビは消そうね

何を食べてる音が
当てようかな

歯っぴーフェア 2018 に行こう！

11月25日(日)
午前9時～正午
燕市保健センターにて



9時45分～11時30分

歯科健診・歯科相談・フッ化物歯面塗布



11時～12時

講演会「よく噛んで生活習慣病と
フレイル予防～歯と健康に関する最新情報」
新潟大学大学院 小野高裕教授

歯によいレシピの紹介

歯科図面ポスター展示

どなたでも 参加無料です☆

問い合わせ先: 燕市保健センター

TEL0256-93-5461