

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

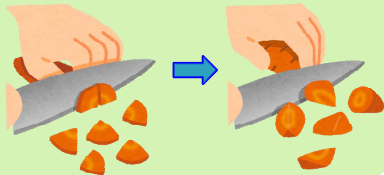


(例)  
・れんこんや  
たけのこ入りの  
ハンバーグ  
・野菜スティック

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  
Tel.0256-93-5461