



健康の秘訣！よく噛む効果について

食事をよく噛んで
食べていますか？

よく「健康は口から・・・」と言われる。体に必要な栄養素を取り入れるスタート点は、まさに噛むことから始まります。

よく噛んで食べることは、唾液の分泌をよくしたり、あごの成長・発達を助けて、口の中の病気を防ぐ効果があります。他にも食べ物の消化・吸収を助ける、血液の循環を促し、脳を活性化させる、食べ過ぎや肥満を防止するなど、全身の健康に良い影響を与えます。よく噛んで食べるのが、健康な体をつくるうえで大切なカギを握っています。

現代人は、
噛む回数が減っています！

現代人が好んで食べる加工食品やインスタント食品には、あまり噛まなくても飲み込める軟らかい食べ物が多くみられます。軟らかい食事は噛む回数を減少させることとなります。

よく噛む食習慣を
身につけましょう！

①食事は栄養バランスを 考えて

歯やあごの骨を丈夫にするためには栄養バランスのとれた食事が大切！なかでもカルシウムは歯や骨を作るうえで重要です。またタンパク質やビタミンDは、カルシウムの吸収を助けるので一緒に摂ると効果的です。また食物繊維の多い食べ物には歯をきれいにする効果があります。

カルシウムやタンパク質を含む食品

牛乳・ヨーグルト・ごま・小松菜・豆腐・小魚

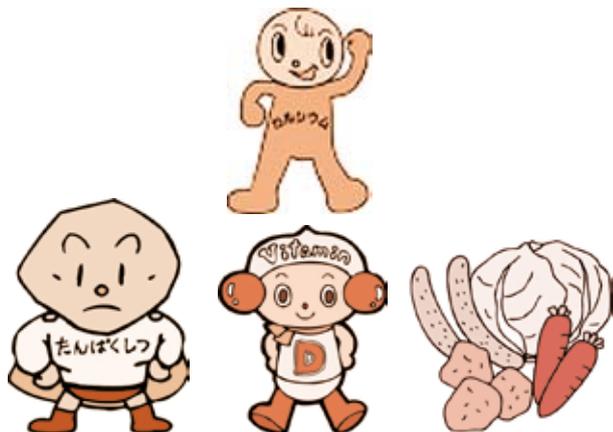
食物繊維を含む食品

ほうれん草・ごぼう
シイタケ・ひじき
ワカメ・レンコン



②噛みごたえのある食物を 食卓に

噛みごたえのある食事は、噛む力がつくだけでなく、おいしく噛んで味わって食べることもつながります。さらに、調理の工夫として、食材を大きく切る、食材の繊維に沿って切る、加熱具合を調整することなどが噛む回数は増やせます。



おいしい津堅ニンジンを使って作ってみませんか？

身近な食材で 噛み噛みパワーアップ!!

材料（一人分）

- ごぼう 50g
- ニンジン 20g
- 塩 各少
- A(いり白ゴマ 大さじ1/2
だし汁大さじ 1/2
しょうゆ・みりん各小さじ2/3)

ごぼうとニンジンのごま和え

作り方

- ① ごぼうは皮をむき長さ4cmの細切りにし、水にさらし、酢を入れた熱湯で2分ほど茹でてざるに上げる
- ② にんじんも長さ4cmの細切りにし少量の塩を振っておく
- ③ ①と②をAであえる

