

よく噛んで食べる

食べ物を意識して噛んで食べていますか？よく噛んで食べることには、様々なメリットがあります。早食いの習慣がある方は、食べ方を見直してみましょう。



よく噛んで食べるメリット

- 肥満予防** 噛まずに早食いすると、満腹中枢が刺激される前に食べ過ぎてしまい肥満に繋がります。
- 消化・吸収を助ける** 口の中でも消化されるので胃腸の負担が軽減します。
- 脳の活性化** 脳の血流が増えて脳が活性化します。集中力アップや認知症予防にも効果があります。
- 味覚の発達** 食べ物の形や固さ、味などを噛んでじっくりと味わうことで、味覚が鋭くなります。
- むし歯や歯周病の予防** 唾液が増え、唾液の抗菌作用によって口の中をきれいにしてくれます。
- 滑舌をよくする** 口の周りの筋肉が発達するので発音がよくなります。



よく噛んで食べる習慣のために

食べ方の工夫

・噛む回数を、数えながら食べる

意識することが大切です。まずはプラス5回噛むことを心がけ、慣れてきたら1口30回を目標にしましょう。

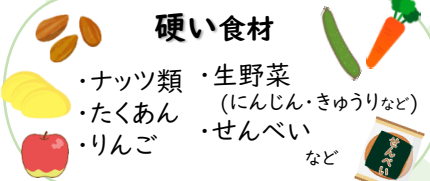
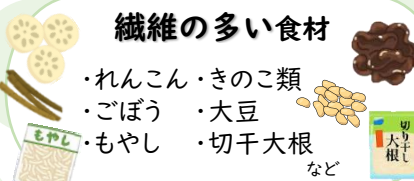
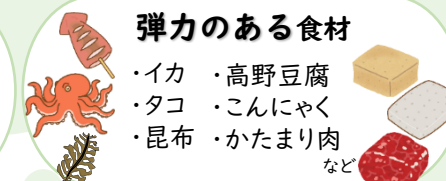
・時間にゆとりをもって、集中して食べる

時間に追われて食べると、早食いになりがち。集中して食べるために、テレビやスマートフォンなどを見ながら食べる“ながら食い”も避けましょう。

舌や口の周りの筋肉などをしっかりと動かして
口全体の機能を使って噛むのが良い噛み方!!

食材の工夫

・噛み応えのある食材を選ぶ

硬い食材	繊維の多い食材	弾力のある食材
 ・ナッツ類 ・生野菜 (にんじん・きゅうりなど) ・たくあん ・りんご ・せんべい など	 ・れんこん ・きのこ類 ・ごぼう ・大豆 ・もやし ・切干大根 など	 ・イカ ・高野豆腐 ・タコ ・こんにやく ・昆布 ・かたまり肉 など

・食材を大きく切る

大きく切ることで、必然的に噛む回数が増えます。乱切りやスティック状など大きめに食材を切りましょう。

・食材の種類を増やす

柔らかい食材であっても、食感の違う食べ物が混ざり合うことで自然と噛む回数が増えます。



食事以外にも
気をつけよう！

＊定期的に歯科医院で検診を受ける。

＊歯みがきを正しく行い、甘いものを食べる回数を減らす・ダラダラ食べない。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

低カロリー・バランス食レシピ No.207

家庭でつくってみよう！ よく噛んで食べるメニュー

ごちそう 冷やし中華



塩分
1.6g

【栄養価】1人分

エネルギー507kcal/たんぱく質 28.8g/脂質 10.9g/炭水化物 78.6g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

132.5g

1日の
目標量の
約2/5

【材料】2人分

中華麺	2玉	トマト	1/2個
＜トッピング＞		きゅうり	50g
卵	1個	きくらげ(乾)	3g
砂糖	小さじ 1/2	もやし	100g
油	小さじ 1	にんじん	35g
鶏むね肉	100g	ごま(炒り)	少量
砂糖	小さじ 1	マヨネーズ	小さじ 2
酒	小さじ 1	＜タレ＞	
しょうゆ(減塩)	小さじ 1	酢	大さじ 3
みりん	小さじ 1	しょうゆ(減塩)	大さじ 1
油	小さじ 1	砂糖	小さじ 2
		水	小さじ 2

【作り方】

＜トッピングを準備する＞

- ① 卵に砂糖を加えて溶きほぐし、油を熱した卵焼き器で焼いて卵焼きを作る。粗熱がとれたら、4等分に切る。
- ② 油を熱したフライパンで鶏むね肉を焼く。中まで火が通ったら、合わせた砂糖・酒・しょうゆ・みりんを加えて焼き絡め、照り焼きチキンを作る。粗熱がとれたら、そぎ切りにする。残ったタレは、盛り付けた後かける。
- ③ トマトは4等分にくし切りにする。きゅうりは、太めの千切りにする。きくらげは水に戻してさっと茹で、太めの千切りにする。もやしはさっと茹でて、水気を絞る。にんじんは千切りにする。

＜タレを作る＞

- ④ タレの材料を合わせて、よく混ぜる。

＜盛り付け＞

- ⑤ 中華麺は指定の時間で茹で、冷水でしめる。
- ⑥ 麺を皿に盛り付け、トッピングを乗せてマヨネーズを添える。ごまをかける。

たこの磯辺焼き



塩分
0.4g

【栄養価】1人分

エネルギー108kcal/たんぱく質 11.3g/脂質 4.4g/炭水化物 5.8g

【材料】2人分

蒸したこ	100g
酒	小さじ 1
しょうが(おろし)	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 4
青のり	大さじ 1
油	小さじ 2

【作り方】

- ① たこは、大き目にぶつ切りにする。
酒としょうがを揉みこみ、しばらく置く。
- ② 片栗粉と青のりを加え、全体に馴染むよう混ぜる。
- ③ 油を熱したフライパンで、カリっとするまで焼く。

油の温度が低いと、衣がはがれるので注意！弾力の強いたこは、よく噛んで食べる食材の代表です。しっかりと噛んで、うま味を感じながら食べましょう。

麺類は、噛まずにツルツル食べがちですがトッピングを増やすことで早食いを防止できます。またトッピングには様々な食感があり、大き目に切ることでしっかりと噛む習慣に繋がります。

*減塩しょうゆを使わない場合は、塩分量が2.3gとなります。
塩分のとりすぎに注意しましょう。

⚠️野菜 足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。

健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡

