



# よくかんで食べよう



## かむことの効果

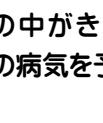
### 肥満の予防

適量で満腹感が得られる  
ので、食べ  
すぎを防ぐ。



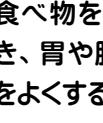
### 歯の病気予防

だ液がたくさん出て、口  
の中がきれいになり、歯  
の病気を予防する。



### 消化吸収を よくする

食べ物を細かくかみくだ  
き、胃や腸での消化吸収  
をよくする。



### 記憶力アップ

よくかむことは脳を刺激  
し、脳の働きを  
活発にする。



## よくかむ習慣をつけるには

- かみごたえのある食品を取り入れる
- 素材の切り方を大きくする
- 食べ物を飲み物で流し込まないようにする

よくかむには、じょうぶな歯を  
作ることも大切です。



- ・根菜類
- ・きのこ
- ・海藻
- ・乾物など

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。  
カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青  
菜などに多く含まれています。カルシウム  
は日本人が不足しがちな栄養です。意  
識してとるようにしましょう。

## \*材料\* 【4人分】

- ・乾燥大豆………60g
- ・片栗粉…………適宜
- ・かえりぼし………30g  
(食べる小魚)
- ・にんじん………小1/3本
- ・角切り昆布………10g
- ・揚げ油……………適宜

給食で人気の  
カミカミメニューです。

- ・砂糖………大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・料理酒…大さじ1
- ・水………大さじ2
- ・白いりごま…少々

## \*作り方\*

- ①大豆は前日から水につけておく。
- ②にんじんは小さめのサイコロ状に切り、大さじ1の水と一緒に耐熱容器にいれてラップをする。500Wのレンジで2分から2分半加熱しておく。
- ③水気を切った大豆に片栗粉をうすくまぶして、油で揚げる。
- ④かえりぼしと角切り昆布は、油でサッと揚げるか、フライパンで乾煎りする。
- ⑤鍋に調味料と水を煮立たせてから、にんじんを入れて、③、④を加えてからめる。
- ⑥最後に白いりごまをまぶしてできあがり。

