



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。現代の食事は、やわらかい食感のものが好まれる傾向にあります。そういったものばかり食べているとかむ回数が減少します。その結果、早食いになり食べ過ぎたり、だ液の分泌の減少によって口内環境が悪化したりします。健康な歯と口を保つためにも、意識してよくかんで食べましょう。



## よくかんで食べよう

### かむことの効果



#### 虫歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯菌が活性化しにくくなります。



#### 脳を活発にして、記憶力をアップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



#### 肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことができます。



#### 消化・吸収をよくする

食べものを細かくかみくだいてよくかむことで、だ液の分泌を促し、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



### よくかむ習慣をつけるポイント

- かみごたえのある食べものを食べよう（根菜、豆類、きのこ類、いか・たこ、海そう類）
- 一口につき30回かむことを意識しよう
- 食べものを飲みもので流し込まないようにしよう



よくかむためには、丈夫な歯をつくるのが大切です。そのために必要な栄養素のひとつがカルシウムです。カルシウムの多い食べものを積極的に食事に取り入れましょう。（乳・乳製品、小魚、豆類、青菜、海そう類）



## 大豆と昆布のごまからめ



給食かみかみメニューより

#### \*材料\* 【4人分】

・乾燥大豆	・砂糖	・大さじ1
・片栗粉	・しょうゆ	・大さじ1
・かえりぼし	・みりん	・大さじ1
(食べる小魚)	・料理酒	・大さじ1
・にんじん	・白いりごま	・少々
・角切り昆布	・水	・大さじ1
・揚げ油		

#### \*作り方\*

- ①大豆は前日から水に漬けておく。
- ②にんじんはサイコロ状に切る。
- ③水気を切った大豆に片栗粉をうすくまぶし油で揚げる。
- 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、水を煮立たせて、人参を入れ火を通す。③、④を加えてからめる。最後に白いりごまをまぶして出来上がり。