

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

よく噛んで、

昔と現代の食事 どこが違うの？



～ 弥生時代の食事～

噛む回数:約3,990回(1食あたり)



～ 現代の食事～

噛む回数:約620回(1食あたり)

よく噛むことは、単に食べ物を取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。



噛むことの8大効果

～よく噛めばこんないいことが～

ひみこのはがいーぜ



ひみこは「卑弥呼の歯がいーぜ」で覚えましょう

<p>ひ 肥満予防</p> <p>たべすぎた...</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>もぐ</p>	<p>こ 言葉の発音がはっきり</p>
<p>の 脳の発達</p>	<p>は 歯の病気予防</p>	<p>が がんの予防</p>
<p>いー 胃腸の働きを促進</p>	<p>ぜ 全身の体力向上と全力投球</p>	<p>よく噛んでたべると、良いことがいっぱいあるんだね!</p>

よく噛むための調理の工夫

～咀嚼・嚥下の力に合わせて～

噛み応えのある食材を選ぶ

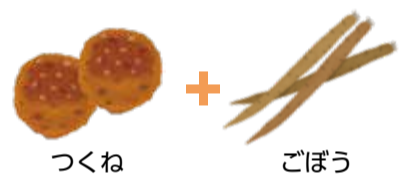
・根菜や皮ごと食べる野菜



・弾力のある食材

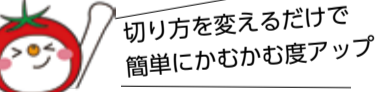


異なる食感を組み合わせる



食材を大きく切る

千切り 輪切り



切り方を変えるだけで簡単にかむかむ度アップ!

水分量を調整する

汁気が少なくなるほど、食べる時に多くのだ液が必要になり、よく噛むことにつながります。



加熱時間を変える

生野菜は噛みごたえがあり、加熱する時間が長いほど、野菜はやわらかくなります。

