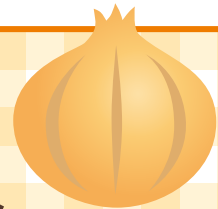




よく噛んで食べよう ～6月は食育月間～



「よく噛んで食べよう」は、第3次大阪市食育推進計画が掲げる7つの基本テーマの1つ。
食育月間の6月、あなたの食生活を見直してみませんか？



「噛みます宣言」ポスターには、人気漫才コンビ・ミルクボーイが登場

よく噛めば8つのいいこと 「ひみこのはがーぜ」と覚えよう

- ひ 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します
- み 味覚の発達を促します
- こ 言葉の発音がきれいになり顔の表情も豊かになります
- の 脳の働きを活発にします
- は 歯の病気や口臭を防ぎます
- が がんを防ぎます
- い 胃腸の働きを促進します
- ぜ 全身の体力向上と全力投球



栄養士がおすすめする よく噛んで食べるためのポイント



あなたの早食いチェック

- 食事が5～10分程度で終わってしまう
- 一口で食べる量が多い
- やわらかいものを好んで食べる
- 食べていてもすぐ飲み込む
- 食べ終わるのが人より早い
- 食べながら飲み物を飲むことが多い
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 1人で食べる機会が多い

1つでも当てはまったら要注意!

出典:公益社団法人日本栄養士会発行
健康増進のしおり2010-3
「生活習慣病予防のために、よく噛んで、バランスの良い食事を!」

【基本】

- 噛む回数を意識する
一口30回以上噛むことを目標に。一口食べたからお箸をおいてみましょう。
- 「ながら食べ」をやめよう
テレビを見ながら、携帯電話を操作しながらの食事は、食べることに集中できず、噛む回数が減ってしまいます。
- 飲み物で流し込まない
噛んでいる途中で飲み物を飲むと、食べ物を流し込むことになり、噛まないことにつながります。
- 噛み応えのある食材を選ぼう
するめや煮干し等の硬い食品、ごぼうやれんこん等の繊維の多い根菜類、きのこ、こんにやく等の弾力のある食品を選ぶと自然と噛む回数が増えます。
- 切り方、調理方法を工夫しよう
食材は少し大きめに切りましょう。煮込みすぎ、炒めすぎには注意。

【プラスα 年代別アドバイス】

子ども

食べる時の姿勢にも気をつけよう
足元がぶらぶらしないように、足の裏をしっかり床につけ、背筋を伸ばしてよい姿勢で食べましょう。

大人

食事の時間は余裕を持って
食事にかかる時間が短いと、噛む回数が減りがちです。

高齢者

噛むことができる「口」を維持しよう
今ある自分の歯を大切に。定期的に歯と口、舌を含めたお手入れをしましょう。

健康課管理栄養士
金田智子



よく噛む工夫 ヘルスマイトからのアドバイス

家族みんながよく噛んで食べるために心掛けていることは?
北区食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)のみなさんに聞きました。



(左から)的野よしえさん、友松真澄さん、野本邦子さん

友松真澄さん

子どもが小さい頃は、食べるのが遅くても、食が細くても、うるさいことを言わずに見守りました。食べるのが楽しくなければ、よく噛む習慣も身につきません。

野本邦子さん

めん類はどうしても早食いになりがちなので、野菜を入れると栄養のバランスが取れて一石二鳥。切る手間いらずのもやしがおすすめ。青菜なども切って冷凍しておくとも便利です。市販のカット野菜を活用しても。

的野よしえさん

ひじきの煮物に大豆を入れたり、歯ごたえのある食材を足すようにしています。高齢者向けに柔らかく調理する時は素材を大きめに切ります。よく噛む動きが脳の活性化にもつながります。

※北区食生活改善推進員協議会とは…大阪市が主催する「健康講座保健栄養コース」を修了した皆さんのボランティア団体。区内で食生活を中心とした健康づくり活動を積極的に実践しています

