

6月は食育月間
毎月19日は食育の日

よく噛んで、 味わって食べよう！

みなさんは、普段から「噛む」ことを意識していますか。甘い苦い辛いなどの味いや、歯ざわりや噛み応えも、噛んでこそわかるもの。よく噛むことは、普段の食事を楽しむだけでなく、全身の健康にも影響することがわかっています。

この機会に「よく噛む」ことの大切さを知り、ゆっくりとよく噛んで食べるよう心がけましょう。

一緒に
覚えよう！



POINT
01

ひみこのはがーぜ

よく噛むメリットを、合言葉を使ってご紹介します！

ひ 肥満予防

よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぐことができます。

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

こ 言葉の発音ははっきり

よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになり、口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

の 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

は 歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。

が がんの予防

唾液には、食べ物の中に含まれた細菌や発がん性物質を減らす作用があります。

いー 胃腸快調

よく噛むと、消化液の分泌が盛んに行われ、食べ物をより消化しやすくし、胃腸への負担が軽くなります。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたい時、歯をくいしばることで力がわきます。

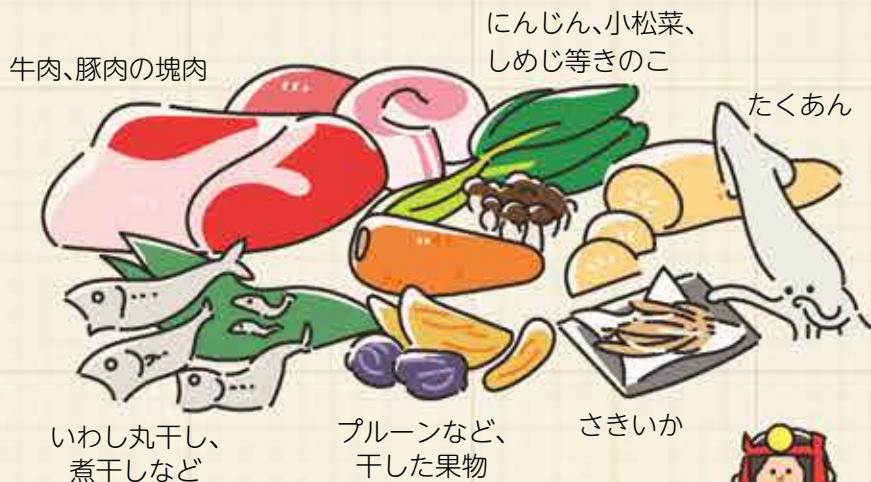
POINT
02

かむかむ度アップ

素材、調理方法を工夫すれば、よりたくさん噛めます。

食材編

硬い食べ物以外にも、かむかむ度の高い食材があります。飲み込める大きさになるまで、何回も噛まなければいけない食材もそのひとつ。



今日の献立に取り入れてみて！

調理法編

切り方、加熱時間、水分量で噛み応えが変わってきます。

【切り方】 食材を大きめに切れば、自然とかむかむ度アップ。細かく切れば、その分噛み応えも小さくなります。

カレーライス… 薄切り肉、野菜サイコロ大 骨付き肉、ぶつ切り肉、野菜ひとくち大



【加熱時間】 加熱する時間が長いほど、野菜は柔らかくなります。野菜の場合、生で食べた方がかむかむ度アップ。

スープ煮

油炒め

生



【水分量】 汁気が少ない方が、食べる時の唾液量が必要なので、噛み応えアップ。肉・魚なら、煮るより焼いた方が、よく噛めます。

筑前煮・肉じゃが等

から揚げ

焼き肉



NEWS!

ミルクボーイの 噛みます宣言

ミルクボーイが「噛みます宣言」をしました！早食いチェックや、よく噛むための3か条などが紹介されています。

詳しくはこちらまで→

