

よく噛んで食べて、 健康力アップ!!

今年の大阪市の食育テーマは「よく噛んで食べよう」。
仕事などで忙しく、つい早食いをしてしまうこともあるかもしれません。
ですが、食べ物をよく「噛む」ことは健康と密接なつながりがあります。
どんなつながりがあるのか見てみましょう。

~6月は食育月間~



大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」

ひと口**30回**が目安!

よく噛むとどんな効果があるの?

ひ 肥満防止

脳にある満腹中枢が働いて
食べすぎを防ぐ



み 味覚の発達

食べ物の味がよくわかる



こ 言葉の発音はっきり

口のまわりの筋肉が発達し、
きれいな発音ができるように



の 脳の発達

脳細胞の働きが活発になる



は 歯の病気予防

唾液がたくさん出て、
むし歯や歯周病を予防する



が がんの予防

食べ物の中の細菌や発がん性物質を減らす
唾液がたくさん出る



い 胃腸の働きを促進

食べ物をより消化しやすくする



ぜ 全力投球

歯を食いしばることで、力がわく



参考:学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」

噛む回数を増やす秘訣



いつの間にか噛む回数が増えて、
よく噛むことができるようになる秘訣を伝授するで!

食品を選ぶとき※

歯ごたえがある食材を選ぼう!

硬い食品

するめ、煮干し、ナッツ類

弾力のある食品

きのこ、こんにゃく、
いか、たこなど

食物繊維の多い食品

ごぼうやれんこんなどの根菜類



調理するとき※

食材の歯ごたえをなくさず、よく噛
めるような調理をしよう!

食材は大きめに切る

加熱しすぎない



食べるとき

少し気を付けるだけで健康力が
アップ!

口いっぱい詰めて噛まない

飲み物で流し込まない

テレビやスマホを
見ながらの

「ながら食い」をやめる



※乳幼児や高齢者等の咀嚼・嚥下機能が十分でない方は、個々の状態にあわせた配慮が必要です。



かむかむレシピ

前歯で噛み切り、奥歯ですりつぶす。おにぎりも1口量を意識して食べると、噛む回数が増え、よりおいしく感じられます♪



ハムたまおにぎり



「かむかむレシピ」
もっと知りたい方はこちら

材料 4人分

ごはん 520g
ブロッコリー 小房8個(80g)
ミニトマト 6個
プロセスチーズ 2個
卵 4個
塩 ひとつまみ
油 小さじ2
ハム 4枚
のり(全形) 4枚



折りたたむ

- 1 ブロッコリーはゆでて2cm角、ミニトマトは4等分、プロセスチーズは1cm角に切る。
- 2 ボウルに卵を割り、①、塩を加えて混ぜる。
- 3 卵焼き器に油を熱し、②を半量流し入れる。弱めの中火で焼き、片面が固まってきたら折り畳み、中まで火を通す。同様にオムレツをもう一つ作り、それぞれ半分に切る。
- 4 ラップを敷き、その上にのりを置き、中央から半分までキッチンバサミで切り込みを入れる。
- 5 のりを4区画に分け、左の2区画にご飯をのせ、右下にハム1枚、右上に③をのせ、右下から順に折りたたむ。
- 6 ラップに包み、5分程なじませてから半分に切る。同様におにぎりを4個つくる

協力:淀川区食生活改善推進員協議会(ふたば会)

よく噛んで食べるといいこと
いっぱいだね! みんなもできる
ことから始めてみよ~!



食育に興味を持った人は、
これから紹介する食育活動
にも参加してみてな!

「健康講座保健栄養コース」

栄養・食生活について体系的に学ぶことができる
9回コースの講座(無料)です。

食育に関心のある方は、まず健康講座保健栄養
コースにお申込みください!

※詳細はよどマガ! 7月号でお知らせします



講座について
詳しくは

＼ 私たちと一緒に活動しませんか? ／



ふたば会活動紹介

講座の修了生で結成されたのが、淀川区食生活改善推進員協議会(通称:ふたば会)です。ヘルシーメニューの普及活動など健康的な生活ができるまちづくりをめざし、地域の健康づくりのリーダーとして活動しています。



食育講座・調理実習



3歳児健診でレシピの配布



区長とふたば会の森会長

健康&食育フェスタ

こどもも大人も“楽しく健康・おいしく食育”参加型のイベントです。

日時 6月6日(土) 13:00~16:00
(最終受付:15:30)

場所 区役所2階・5階 特設会場



食育パネル展

今回は「よく噛んで食べよう」がテーマです。区役所にお越しの際はぜひお立ち寄りください。

期間 6月8日(月)~19日(金)

場所 区役所1階 区民ギャラリー



問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎06-6308-9882

