

よくかんで食べよう！

こんにちは！だんだんむし暑い季節になってきましたね。暑さに負けないように、ごはんはしっかり食べましょう。今月は、ごはんを食べるときに大切なポイントのお話です。



みんなでやってみよう！『カミングサンマル運動』

カミングサンマル運動を知っていますか？ごはんのときに、**ひとくちにつき30回以上**かんで食べることを目標とするものです。これからごはんを食べるときに、かむことを少し意識して、ゆっくり味わってみましょう。

みなさんは、ごはんを食べるとき、よくかむことを考えていますか？お父さんやお母さんによくかんで食べるよう言われたことはありませんか？

よくかんで食べるとどんないいことがあるの？

かむことにはこんなはたらきがあるよ！

- ① 食べ物が細かくなったり、だ液(つば)がたくさん出て、食べ物と混ざること、消化しやすくなり、エネルギーやきん肉などにつかれやすくなる！
→ だ液には、食べ物の味を感じやすくしたり、口の中のをよごれを洗い流してきれいにして、むし歯を防ぐといったはたらきがあります。
- ② かむことで、のうがしげきされ、記おくり力や集中力がアップ！
→ 勉強に集中できるようになる！
- ③ よくかんでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぐ！さらに、ごはんを味わって食べることができる！
→ のうにある満ぶく中すう(おなかいっぱいサインを送るところ)は、食べはじめから10～15分くらいたってから働きます。この前に用意した食事を食べ終わると、満ぶくに気づけないため、食べ続け、結果として食べすぎてしまいます。さらにこれが肥満につながるおそれがあります。
- ④ 顔のきん肉がきたえられて、いい笑顔ができる！
→ きん肉をよく使うことで、あごの発達を助け、顔の表情がゆたかになります
- ⑤ かむ力がたくさんあるほど、いろんなものをおいしく食べることができる！
→ やわらかいものからかたいものまで、どんなものも食べられるので、おいしいものにたくさん出会える！
- ⑥ 血液には栄養素のほかに、エネルギーのもとになる「とう」が流れており、この量が「血とうち」として表されます。これはごはんを食べると、高くなります。よくかまなかったり、早食いをすると急に高くなり、体にふたんがかかってしまいますが、よくかんでゆっくり食べると、ゆっくり高くなるため、体にふたんがかかりません。
→ 食後30分～1時間で血とうちが最大になり、十分な満ぶく感を感じることができます。



おすすめレシピ 「根菜カレー」



材料(2人分)
れんこん(小) 1節
ごぼう 1/2本
にんじん 1/2本
カレールー 2つ
ツナかん 1つ
サラダ油 小さじ2

つくり方
1. れんこん、ごぼう、にんじんはひと口大の乱切りにする。
2. ツナは油をきる。
3. サラダ油で野菜を炒め、火が通ったら、水を加え、10分くらいにて、カレールーを加えとかす。

◎ポイント
根菜類(にんじんやごぼう、れんこんなど)かたい野菜を使ったり、大きめに切ることで、かみ応え、食べ応えのある料理にできます！さらに根菜類には食物せんいが多くふくまれているため、おなかの調子をととのえてくれます。

かめばかむほど、頭にたくさん血液が送られるので、のうにたくさん栄養がとどきます。そのため、頭の働きもぐんとよくなります。

豆知識～食物繊維～

食べごたえ、かみごたえのある食べ物の多くに「食物せんい」が入っています。

① 水に溶けにくい不せい性食物せんい
よくかんで食べるので食べ過ぎを防ぎます。水分をふくみやすく、うんちの量をふやし、出しやすくするはたらきがあります。大腸がんの予防効果もあります。

例・・・れんこん、ごぼう、キノコ、うずら豆、げんまい

② 水に溶けやすい水よう性食物繊維
腸の中で発こうして良い細きん(ビフィズスキん)を育て、腸内環境を整えます。体に有害な物質の取りこみをおさえ、うんちとして出させる。食後の急激な血糖の上しようを防ぐ。コレステロールのきゅうしゅうをおさえる。

例・・・納豆、わかめ、こんぶ、こんにやく

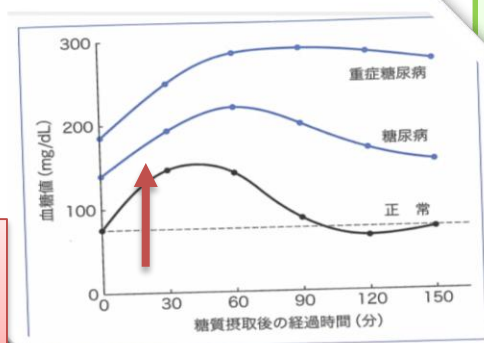


図 7-6 血糖曲線

～おまけクイズ～
6月が旬のたべものはどれでしょう？

1. ほうれん草 2. びわ 3. さわら

4月27日