

**かむ力をきたえられるたべものはどれだ？**

**よくかんでたべよう**

**みんなよくかんでたべていますか？よくかんでたべることはいいことだらけ！**

**　　　　　あごのをくする　　　　　　りにくくなる**

あごのや、キレイなび

をつくる！

かめばかむほど、食べ物のにみがてきて、しのでまんぞく！

**　　　　　がくなる　　　　　　　　　がシャキンとする**

頭をしきをよくする！

もかむうちに、食べ物は

小さくなって消化されやすい！

**～保護者の方へ～**

ご飯を左に置いて、汁は右で、おかずは真ん中。交互に食べるという日本伝統の食べ方の「三角食べ」が、洋食の食べ方「ばっかり食べ」に取って替わっているのです。「三角食べ」はロ中調味といって舌の感覚が良くなる食べ方だと言われています。単品ずつで食べるよりも、ロの中でもう一回ミックスして味わいますので、味をリセットして、ちゃんと分かる、ミックスして味わう、という能力が、舌に養われます。

「三角食べ」で舌の味覚を鍛えているわけです。「ばっかり食べ」で

先に好きなものばかり食べてしまい、満腹になった上に、嫌いなも

のが残っていると、ますます食べにくくなり、結果、残してしまい、

栄養摂取のバランスが悪くなります。

平安時代から戦前までの長い間、日本人は主食の米や麦、おかずには魚、野菜を食べてきました。一回の食事時間は２０分～３０分、噛む回数は約１５００回。さらにさかのぼり、おこわが主食で、クルミや栗、魚に干物などの硬い食べ物を食べていた弥生時代には一回の食事の咀嚼回数は約３９００回、時間にして一時間弱もかけていました。ところが、戦後食事が欧米化してくるとともに、食事時間も噛む回数も急速に減っていき、現代では約６２０回、時間にすると約１１分、戦前の約半分になってしまいました。

よく噛んで食べるとなぜ良いのか。最近の子どもに特に増えている歯並びの悪さにも関係しています。現代人は固いものを食べる機会が減り、やわらかくなった食べ物が増えた事で、アゴが細くなってしまったのです。細くなったアゴに同じ数の歯が納まりきれず、歯並びが悪くなるのです。そんな歯と歯の間には食ベカスが残りやすく、「やわらか食」は歯にベタベタとくっつきやすいのです。「歯ごたえ」のある食生活は、噛みながらアゴを発達させると同時に、歯磨き効果もあります。「よく噛んで、よく唾液を出す」ことは、食べ物の消化吸収をよくして、その他、でん粉を甘い糖に変える消化酵素も入っていて、胃腸の働きを助けています。さらに、唾液はロの中の食ベカスを洗い流し、歯の表面の汚れを取り、虫歯を防ぐ役目も果たすのです。肥満気味の子どもには、ゆっくりよく噛む事で限られた食事量でも満腹中枢が働いて、食べ過ぎを抑えられます。一口に何回かんでいますか？一口100回を意識してみましょう。





こたえ：肉　小魚　にんじん　ナッツ

**ハンバーグ　　　チーズ　にんじん　アイス　ハム　ナッツ　ケーキ**



**かみごたえのある食べ物ってどんなもの？**

**のある食べ物**

こんにゃく、イカ、たこ、えび、

もち、など

**が多い食べ物**

､、

など

**かたい食べ物**

アーモンドやピーナツのような

ナッツ、りなど。

フランスパンや、おせんべいなど

****

同志社女子大学　公衆栄養学研究室

【材料】２人分

・豚薄切り肉 150g・かぼちゃ 100g ・れんこん 100g・ にんじん 80g・ 里芋 中3～4個・ねぎ適量

★にんにくのすり下ろし 1片分★しょうがのすり下ろし 1片分★味噌 大1 ★醤油 大１/2

★酒 大1 ★みりん 小1 ★豆板醤 小1★ごま油 小1 ★片栗粉 小1

【作り方】

①豚薄切り肉を１㎝幅に切り、★の香味だれを混ぜて豚肉を漬け込んでおく。

②里芋は皮をむきぬめりをキッチンペーパーでふき取り半分に切る。

③れんこんは厚さ１㎝の半月切りにし水にさっとつけ水気を取る。

④にんじんは厚さ５㎜の輪切りか半月切りにし、かぼちゃは厚さ１㎝の一口大に切る。

⑤耐熱容器に②～④の野菜を並べ、①の豚肉をのせラップをし、レンジ500Wで約10分加熱する。

⑥ラップを取り、青ねぎの小口切りを散らす。豚肉と野菜を和えるように混ぜて食べる。

＜ポイント＞

＊味噌は種類よって量を加減してください　　＊かぶやごぼうやえりんぎなどお好みの野菜でもOKです

＊レンジの加熱時間は調節してください　　　＊ラップを取るときは熱いので気をつけてください

＊いりごまをふりかけても美味しいです

**レンジで簡単！歯ごたえ野菜と豚肉の香味蒸し**