

## 「噛む」

### そのメリットとは・・・

#### ① 丈夫な歯を作る

噛むことは歯根に刺激を与えるため、歯を支える骨の細胞の新陳代謝を良くします。

また、噛めば噛むほど唾液が分泌されるため、虫歯や歯周病の予防効果が高まります。

#### ② 胃腸を健康に

食べ物を良く噛んで細かくすることにより消化酵素や腸内細菌による分解効率がより上がります。

#### ③ 血行促進

脳への血流が上がり、首、肩こり予防に。

#### ④ ダイエット効果も期待

良く噛むと、満腹中枢を刺激し、極端な食欲を抑え、食べ過ぎ防止します。

### 良く噛むためのコツ

一口に 30回 噛むように心がけましょう。

これは、子供だけではなく、成人や高齢者にも共通しています。

しっかりと噛んで、血行を良くし、心身の老化を防ぎましょう。

### ★自然に噛む回数が増えるポイント★

#### ～食材の選び方～

- ① 硬いもの・・・ごま、アーモンド、ピーナッツ、松の実などのナッツ類、炒り大豆など咀嚼にかなりの力が必要



です。サラダのトッピング、フライや唐揚げの衣などで使ってみてください。

#### ② 繊維が多く噛まないと飲み込みにくいもの・・・

根菜類（ごぼう、れんこん）、緑黄色野菜、たけのこ、乾物類（高野豆腐、切干大根、ひじき）は食物繊維が多いので、簡単に食べる事ができず、自然に噛む回数が増えます。

#### ③ 弾力性があり噛み切りにくいもの・・・

こんにゃく、エリンギ、いか、たこ、油揚げ、干しいたけなどは硬くはないけれど、弾力があるために噛み切れず、飲み込むために何回も噛む必要があります。

### ～料理の選び方～

- ・生野菜をメニューに加える
- ・刻んだ材料よりも、大きめにカットした材料を使う
- ・単品で済ませず、食材や品数を増やす
- ・できるだけ薄味にすること（薄味にすると、食事の味を知ろうとして良く噛みます。）

「強く噛むこと」が「良く噛むこと」ではありません。必要以上に強く噛むと歯を痛めます。ゆつくりと味わいながら、良く噛むようにしましょう。