



よく噛んで食べよう!

みなさんは、ひと口何回噛んで食べていますか？現代の食生活では、やわらかく、あまり噛まずに食べられる食品が増え、日本人のひと口あたりの噛む回数は戦前に比べて半分に減ったといわれています。実は、よく噛んで食べることは肥満予防や減塩などの健康づくりに役立ちます。今回は“よく噛んで食べる”ことの利点についてご紹介致します。

◆よく噛んで肥満の予防・解消

しっかりよく噛んで食べると、下記の利点により、肥満の予防・解消につながります。バランスの良い食事をしっかり噛んで（ひと口30回）食べる習慣を身につけましょう！



消費エネルギーアップ

よく噛むことで代謝を活発にする神経が刺激され、体内でのエネルギー消費が増加します。



食べ過ぎ防止

早食いをすると満腹感が得られにくく、食事量が増えてしまいがちです。ゆっくりよく噛んで食事をすると、脳の視床下部にある満腹中枢に刺激が伝わり、満腹感が得られます。そのため適量の食事で満足でき、食べ過ぎを防ぐことができます。



◆その他のうれしい効果

脳の発達

よく噛むことで食べ物の味や食感等、様々な感覚情報が脳に伝わり、脳が活性化します。子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防に役立ちます。



歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を防ぎます。



口のまわりの筋肉が鍛えられる

よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使うことになり、言葉の発音がきれいになります。また、表情筋も鍛えられ、表情がとても豊かになります。



消化を助ける

よく噛むことで食べ物が細くなることに加え、胃腸で消化酵素が出やすくなるため、消化を助けます。



◆噛む回数を増やす調理の工夫

① 食材は大きく切る

千切りやみじん切りより、乱切りなどのように大きめに切った方が噛む回数が増えます。



② 噛みごたえのある食材や料理を選ぶ

- 例)・パンや麺よりご飯、ご飯は白米より玄米飯
- ・ハンバーグ（ひき肉）よりしょうが焼き（薄切り肉）
- ・刺身はマグロよりタコ
- ・里芋の煮物より根菜の煮物（きんぴらごぼう）



③ 薄味にする

薄味にすると食材本来の味を味わおうとしてよく噛むようになります。また、よく噛むことで薄味でも十分な満足感が得られます。



④ 加熱時間を調節する

野菜は加熱時間が短いほど噛みごたえがあります。肉や魚は加熱するとたんぱく質が収縮して硬くなりますが、長時間加熱するとやわらかくなります。



※食材の硬さは体調に合わせて調整しましょう

★簡単レシピ★ 切干大根のサラダ

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



【材料】（4人分）

- 切干大根・・・30g
- きゅうり・・・1/2本
- 人参・・・1/3本
- ハム・・・2枚
- ポンド酢・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ1
- すりごま・・・小さじ2
- 塩・コショウ・少々



調理時間
約20分



エネルギー：84 kcal
たんぱく質：3.0g

【作り方】

- 切干大根はよく洗って水で戻す。水気をしっかり絞り、食べやすい大きさに切る。
- きゅうり、人参、ハムは千切りにする。人参は電子レンジで1分半～2分加熱する。
- 合わせたAに、①と②を加えて混ぜる。塩コショウで味を整えて出来上がり。

