



すえなが食新聞 vol.4



現代は食事の欧米化が進み、「飽食の時代」「軟食の時代」になってきており、昔と比べると、咀嚼回数や食事時間が大幅に減ってきています。「噛む」ということは、歯と顎を育てるために欠かせない行為であり、「よく噛む」ことで、唾液の分泌が促され虫歯になりにくくなります。



よく噛むといいことがいっぱい!!

☆過食・肥満の防止☆

「噛む」回数を増やすことで、満腹中枢に刺激が伝わり、食べ過ぎを予防します。

☆胃腸の働きをよくする☆

「噛む」ことで唾液の量が増え、消化・吸収を助けます。

☆発音を助ける☆

食べ物をしっかり「噛む」ことで、顎や舌の筋肉が発育し、正しい発音の仕方が身につきます。



☆表情を豊かにする☆

「噛む」という動作は、口の周りの筋肉を使います。顔の筋肉が発達すると、表情が豊かになると言われています。

よく噛む食材！ ごぼうを使った オススメレシピ

☆虫歯を防ぐ☆

「噛む」ことで、自浄作用がある唾液の分泌が促され、虫歯や歯周病のリスクを軽減します。

※資料提供 ベネッセ、牧之原市立保育園給食部会

【きんぴらごぼう 4人分】

(材料)

ひき肉 60g
ごぼう 150g
にんじん 1/3本
ピーマン 2個
サラダ油 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ2

(作り方)

- ①ごぼうをさがきにし水にさらす。
にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、ごぼう、にんじん、ピーマンの順に炒める。
- ③調味料を加え、汁がなくなるまで炒める。

ごぼうなどの根菜類をメニューに加えると、自然と噛む回数が増えます。特にごぼうは今が旬なので、積極的に取りいれましょう♪



すえなが歯科医院
長崎市旭町6-1タワーコート3F
TEL 095-834-1188
URL <http://www.suenaga-dc.jp>