



よく噛んで、ゆっくり食べよう



仕事などで忙しく、よく噛まずに早食いになっていませんか。短くても 15 分は時間をかけて食事をする事で満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。

早食いは肥満や糖尿病のリスクを高めるだけでなく、胃腸への負担が増す、虫歯や歯周病のリスクが高まるなどの原因となります。

食事にどれくらい時間をかけているのかを確認し、ひと口 30 回噛むことを目指して、ゆっくり食べるよう心がけましょう。

覚えて実践！食育ワードその1

「ひみこのはがいで」



「よく噛む」こと健康効果を覚えやすいフレーズにしたもの

<p>ひ 肥満の防止</p> <p>ゆっくりよく噛むことで満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎによる肥満と高血糖を防ぐ</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>よく噛んで味わうことで、食べ物の味がよく分かり、薄味でもおいしく食べられる</p>	<p>こ 言葉の発音</p> <p>口の周りの筋肉とあごが発達することで、言葉がはっきりし、表情も豊かになる</p>	<p>の 脳の発達</p> <p>脳への血流が良くなり、脳細胞の働きがよくなる 子どもは脳の発達 高齢者は認知症予防</p>
<p>は 歯の病気予防</p> <p>唾液がたくさん出ることで虫歯と歯周病を予防し、高齢になっても口から食べることができる</p>	<p>が ガンの予防</p> <p>唾液中の酵素の働きにより、発がん性物質の発がん作用を抑制することができる</p>	<p>い 胃腸の働き促進</p> <p>胃腸の働きが良くなり、消化酵素がたくさんでることで、栄養素の吸収がよくなる</p>	<p>ぜ 全身の体力向上</p> <p>あごが発達することで、全身のバランスが良くなり、力いっぱい体を動かすことができる</p>

覚えて実践！食育ワードその2

かみんぐさんまる 「噛ミング30」



「ひと口30回以上噛む」ことを目標としたキャッチフレーズ

よく噛んで食べることは、子どもや高齢者の誤嚥や窒息事故の防止のためにも大切です。早食いが習慣となっている場合でも、意識することで簡単に改めることができます。30回噛むことを目標に、噛む回数を増やす秘訣を実践してみましょう。

<p>飲み込む前に意識して噛む</p> <p>食事にかけている時間を確認しましょう。早食いの人は、飲み込む前に意識してもう5噛みするようにしましょう。気が付けば30回噛めるようになっていることが理想です。</p>	<p>口いっぱい詰め込まない</p> <p>口いっぱいに食べ物を詰め込むときちゃんと噛まずに飲み込む原因となります。ひと口の量を少なくすることで、噛むトータル数を増やすことができます。</p>	<p>食事の時間に余裕を持つ</p> <p>時間に追われていると、つい早食いになります。生活リズムを整え、食事にかかる時間を十分にとり、味わって食べられるようにしましょう。</p>
<p>飲み込む前に次を入れない</p> <p>口の中の食べ物がなくなる前に次に食べるものを口の前に持ってきていませんか？時々箸を置くなどして次々と口に食べ物を運ぶくせを無くしていきましょう。</p>	<p>水分で流し込まない</p> <p>口に食べ物が入っている時にお茶や汁物を口にすると、流し食べの原因となります。コップ1杯分を食事の水分量の目安としましょう。</p>	<p>ながら食いをしない</p> <p>スマホ飯などのながら食いは、食べることに集中できない為、食べ過ぎの原因となります。またおいしさを感じることも少なくなります。</p>
<p>食材を大きめに切る</p> <p>野菜など、よく噛まないと飲み込めない大きさに切ることもおすすめです。ただし、噛む力が弱い人は、無理のない大きさにしましょう。</p>	<p>歯ごたえのある食材を選ぶ</p> <p>繊維の多い野菜、きのこ、大豆、雑穀類など、歯ごたえのある食品を料理の食材に追加することもおすすめです。</p>	<p>うす味にする</p> <p>うす味にすることで、食べ物本来の味を味わおうと、自然と噛む回数が増えます。減塩にもつながり、一石二鳥。</p>

覚えて実践！食育ワードその3

「あいうべ体操」

口周りの筋力を高め、咀嚼力を高める体操
食事の前に、できるだけおかげさに、声は小さくてOK

