11月の栄養だより

11月8日は「いい歯の日」です。そこで今月のテーマは「よく噛んで食べよう」です。よく噛んで食べることのメリットをご紹介します！

よく噛むことのメリット8つ

キーワード 「卑弥呼(ひみこ)の歯がいーぜ」

ひ　肥満予防
よく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎを防止することが出来ます。

み　味覚の発達
じっくり味わうことが出来るため、味覚の発達が期待できます。

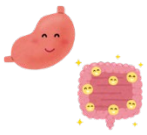
こ　言葉の発音がはっきり
口周りの筋肉が発達し、発音がはっきりします。

の　脳の発達
脳への血液量が増えるため、脳を活性化させ老化防止が期待できます。

は　歯の病気予防
唾液の分泌量が増えるため、口腔内の抗菌効果が高まります。

が　がん予防
唾液に含まれる酵素には食品中の発がん物質を不活性化させる作用があると言われています。

い　胃腸の働き促進
よく噛むことで食品が細かくなるため、胃への負担を軽減できます。また、唾液に含まれる酵素は胃腸の消化を助けてくれます。



ぜ　全身の体力向上
全身の新陳代謝が良くなり、体力を高め運動能力向上が期待できます。

よく噛むとはどのくらい？

一口当たり**30回以上**が理想といわれています。

噛む回数を増やすコツ

★調理時の工夫★

- 噛み応えのあるものを加える(例:ごぼう、きのこ、こんにゃく、雑穀米など)
- 乱切りにするなど切り方を変える
- 加熱しすぎないようにする(煮すぎないようにする、炒め物や焼き物に変えてみる)

★食べるときの工夫★

- 一口の量を少量にする
- スプーンを小さいものへ変える
- ながら食べをしないようにする(噛むことから意識が逸れてしまうため)

池浦クリニック　管理栄養士