

生涯を通じたお口の健康

よくかんで食べる習慣づくり

ご存知ですか？

^か噛ミング30（カミング サンマル）

^か噛ミング30とは「一口30回以上かんで食べよう」ということ

ひ み こ の は が い ~ ぜ



かむことの効用をかむ回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。弥生時代の食事は硬くて、かみごたえのあるものでした。卑弥呼もきっとよくかんで食べていたのではないのでしょうか。

かむことの効用

ひ

肥満防止



み

味覚の発達



こ

言葉の発音がはっきり



の

脳の発達



は

歯の病気予防



が

がん予防



い

胃腸の働きをよくする



ぜ

全力投球



よくかんで食べるために心がけてほしいこと

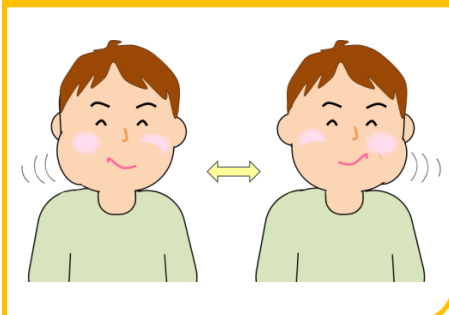


早食いをしないで、よくかんで食べましょう！

お口を閉じてかむ



右左バランスよくかむ



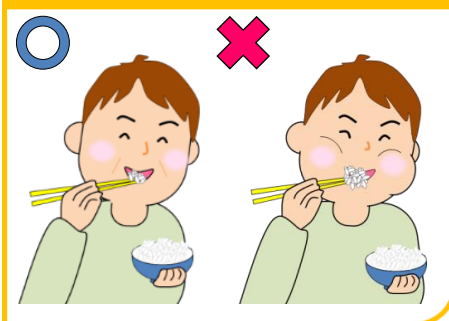
一口あたり いつもより5回多くかむ



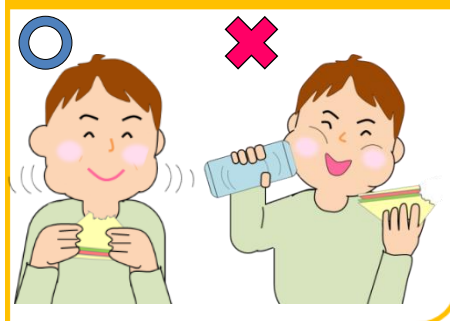
一口ごとにはしを置く



一口は少なめにする



飲みもので流し込まない



食材や調理方法を工夫しましょう

食材の選択

- かみごたえのあるものを選ぶ

硬さのあるもの
弾力性のあるもの
食物繊維が多いもの
水分の少ないもの



(食材例)
タコ・イカ・小魚・昆布・こんにやく
りんご・ごぼう・たけのこ・切り干し大根
ささみ・ナッツ類 など

調理方法の工夫

- 大きめに切る
- 下ごしらえを硬めに仕上げる
- 軟らかいものには、少し硬さのあるものを組み合わせる



(かみごたえのある料理例)



筑前煮



切り干し大根の煮物

座り方に注意しましょう

良い姿勢

背筋をのばして
あごを軽く引き
少し前かがみ

ひじ・ひざは90度

足底を床につける



悪い姿勢

(からだが安定しない座り方)

(例)



ひじをつく

(例)



足がブラブラ