



JAヘルシー
クリニック

ゆっくり噛んで食べましょう

食欲の秋は、おいしいものが多く、つい食べ過ぎてしまいがちです。食べ過ぎを防ぐためには、「噛む」ことがポイント。今回は、「ゆっくり噛む」と良いことについて、よくわかるキッズフレーズをご紹介します。

「噛ミング30」

(歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告)

噛んで味わうことで、心身の健康を増進するために作られたキッズフレーズです。ひとくち30回以上噛むことを目標にしています。

ひみこのはがいで

(学校食事研究会)

「噛む」ことの効用を示す食育標語です。お子さまだけでなくすべての年代の方にわかりやすい内容となっています。

ひ

…肥満予防

よく噛まずに早食いになると、脳の満腹中枢が満腹を感じる前にたくさん食べてしまい、肥満につながります。よく噛むことで、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

み

…味覚の発達

よく噛み、食材の味を感じることで味覚の発達につながります。

こ

…言葉の発音はつきり

よく噛み、口周りの筋肉を使うことで表情が豊かになります。口をしっかり開けて動かすことではっきりとした発音になります。

の

…脳の発達

噛む運動は脳細胞の動きを活発にします。

は

…歯の病気の予防

よく噛むと唾液が出ます。唾液により、口の中が清潔に保たれ、虫歯や歯周病の予防になります。

が

…がんの予防

唾液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるものがあります。

い

…胃腸の動きを促進

よく噛むことで消化酵素の分泌を促進し、消化を助けます。

ぜ

…全力投球

歯や顎、口周りの筋肉が発達することで、全力を出したい時に歯をくいしばり力をこめることができます。

ひとくち30回を目標に噛んで、ゆっくり味わいましょう。また、テレビやスマホを見ながらではなく、食事に集中しましょう。ゆっくりと食事を楽しむことで、食べ過ぎを防ぎましょう。



【参考】
学校食事研究会 www.gakkousyokujikan.jp
厚生労働省HP www.mhlh.go.jp 歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書

JA広島総合病院 健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

今月の
回答者
JA広島総合病院
健康管理センター
長田 保健師



松田麗子の
台所から
こんにちば

体の芯からほっこりと暖まる

ハクサイとエノキのけんちん汁

材料
4人分

ハクサイ…300g
エノキダケ…1袋(100g)
絹ごし豆腐…1丁(350g)
ごま油…小さじ2
卵…2個
水溶性片栗粉…少々
青ネギ…2〜3本

A 水…4カップ
鶏がらスープの素…小さじ4
B 酒…大さじ1
みりん…小さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



《下ごしらえ》

ハクサイは長さ4〜5cm、幅1〜1.5cmに切り、葉と芯に分けておく。エノキダケは根元を切り落とし、2等分する。豆腐はしっかり水切りをしておく。卵は溶きほぐし、片栗粉は水と同量で溶いておく。

《作り方》

- 鍋にごま油を強火で熱し、豆腐を崩しながら入れ、ボロボロになるまで炒める。
- ①の中にハクサイの芯、葉、エノキダケの順に入れて炒め、全体がしんなりしたらAを加える。沸騰したら、中火で4〜5分煮る。
- ハクサイが柔らかくなったら、Bで味を整え、水溶性片栗粉でゆるめのとろみをつけて、卵を流し入れる。ふたをして火を止めて蒸らす。
- 器に注ぎ、斜め切りした青ネギをのせる。

One Point



ハクサイは寒くなればなるほど甘くなります。煮る時は芯の方から。

