

まきお食育ニュース



6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を保つには、毎日ていねいに歯みがきをする、歯の原料となるカルシウムを摂取することはもちろん、かみごたえのある食べ物をよくかんで食べることが大切です。さらに、よくかむことは歯と口の健康だけでなく、全身の健康にも大切な役割があります。

よくかんで食べよう

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。	

よくかむことはよく味わうこと



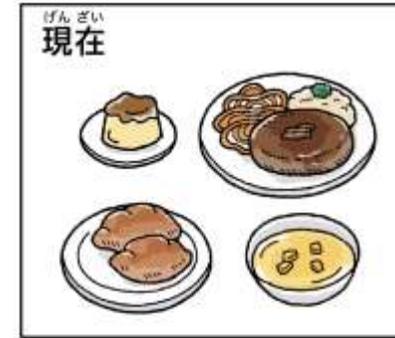
味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

このようによくかむと、いいことがたくさんありますが、現代人は昔の人に比べ、かむ回数が減っています。それは、最近の食事は、加工品や洋食を食べることが多くなり、かみごたえのないやわらかい食べ物がふえたからだといわれています。

現在の食事はかむ回数が減っている



1420 回



620 回

昭和中期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

6月の給食には、莖わかめ、切り干し大根、いわし、ごぼう、ししゃも、大豆など、かみごたえのある食品がたくさん登場します。6月は「かむこと」を特に意識して給食をいただきます。

おうちの方へ 給食レシピ紹介



6月に紹介するのは、大人気の給食メニュー「フライビーンズ」です。大豆を揚げることで、かみごたえがアップします。おいしく作るコツは、大豆の水気をしっかり切ることと、大豆が揚げたてアツアツのうちに、タレと和えることです。

材料	作りやすい分量	
大豆（水煮）	180g	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
白ごま	大さじ1杯	
A	砂糖	大さじ1杯半
	濃口しょうゆ	大さじ1杯
	みりん	小さじ1杯
	水	大さじ1杯

- ① 大豆は水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ② 160℃くらいの油で揚げる。（この分量なら深めのフライパンで揚げ焼きができます。）
- ③ 小さめの鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせ、白ごまを加える。
- ④ 揚げた大豆が熱いうちに③のタレをからませる。