



今月の担当は
管理栄養士
大山です

6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。食べる時にかかせない歯を、長く健康に保つためには、毎日の歯磨き、よく噛むこと、定期的に歯科を受診することが重要です。よく噛むことで食事はおいしく感じることができ、他にも良い効果をもたらします。今月は『よく噛むこと』について説明します。

よく噛んで食べるとどんな効果があるの？



①顎の発育を促したり、味覚を発達させる

特に発育期において顎の成長・発育を促します。よく噛んで食べると味覚が発達します。



②だ液の分泌を促し消化を助ける

だ液腺が刺激されてだ液がたくさん出てきます。だ液の消化作用のほか、よく噛み砕くことによって胃腸の負担を減らします。

③むし歯や歯周病を予防する

だ液が正常に出ることで、お口の2大疾患であるむし歯や歯周病の予防にもつながります。



④脳を活性化し認知症を予防する

噛む回数が多いと血行がよくなる、脳を刺激するなどの作用があり、脳が活性化されて脳の働きがよくなり、認知症を予防する効果が期待できます。

⑤肥満を防止する

よく噛んで時間をかけて食べることで食事の量が減り、肥満防止になります。



参照：長野県歯科医師会HP

1口30噛みを目指しましょう！ 食事のポイントは・・・

◎よく噛まなければ飲み込めないような食材を取り入れてみましょう



◎食材を少し大き目に切ると噛む回数が増えます



◎火の通し方を変えるなど調理法を工夫してみましょう

えのき茸と切り昆布の梅しそ和え

噛む!カム!レシピ

【材料】

えのき茸(正味)	100g
切り昆布	70g
きゅうり	1/2本
しそ	3枚
梅干し	2個
醤油	小さじ1
レモン汁	小さじ1
かつお節	少々
白炒りごま	適量



参照：日本歯科医師会HP

【作り方】

- ①えのき茸はさつと茹でて水気を絞る。
- ②切り昆布はざく切り、きゅうりとしそはせん切りにする。
- ③①②をボウルに入れ、叩いた梅干しと醤油、レモン汁、かつお節、白炒りごまを加えたら、よく和え器に盛る。