



6月4日～10日はお口の健康習慣です



よく噛んでゆっくり食べることはメリットがたくさんあり、健康保持にとっても役立ちます。いつまでもよく噛めるよう、お口の健康を保って美味しく食べましょう。

よく噛んで食べる効果「ひみこのはがいで」



肥満防止 よく噛んでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達 食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。



言葉の発音 口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになります。



脳の発達 脳に流れる血液の量が増え、脳細胞の動きが活発になります。



歯の病気予防 よく噛むと唾液がたくさん出るため、むし歯や歯周病予防につながります。



がんの予防 よく噛んで唾液をたくさん出すことで、食品の発がん性が抑えられます。



胃腸快調 よく噛むことで消化吸収を助け、胃腸の動きをよくします。

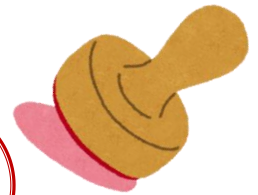


全力投球 しっかりと噛みしめることで力が出ます。

よく噛んで
食べるっていいこと
いっぱい♪



歯みがきも
忘れずに

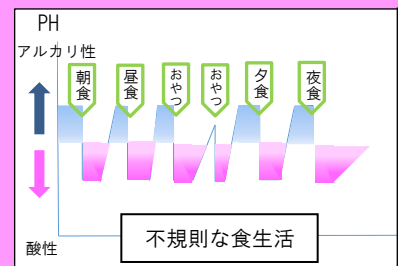
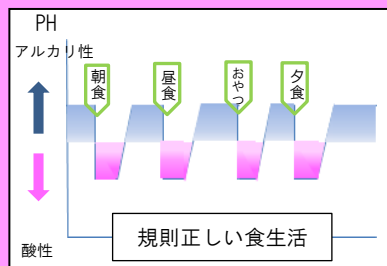


食べるタイミングも大切です

～食事やおやつは時間と回数を決めましょう～

食事をした後は口の中が酸性になり、むし菌になりやすい状態です。そのあと、時間をかけて中性へと戻ります。だらだらと食事をしたり、食べる回数が多いと、酸性の時間が長くなりむし菌になりやすい状態となります。

右のグラフの赤いところは口の中が酸性の状態です。赤いところが多い食生活は要注意です。



噛みかみメニュー♪ “ピーナッツ入りきんぴら”



- 【材料:4人分】
 ごぼう 2/3本(100g)
 にんじん 大1/2本(65g)
 小松菜 1/2袋(100g)
 ピーナッツ(皮付き) 35g
 ごま油 小さじ2
 砂糖 小さじ1強
 ごま 大さじ1・1/3
 減塩しょうゆ 小さじ2

- ① ごぼうは土を落として皮付きのまま、ささがきにして水にさらす。
- ② にんじんはせん切り、小松菜は3～4cmに切る。ピーナッツは袋の中でつぶしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱して、ピーナッツを炒め、ごぼう、にんじんを入れて炒める。分量外の水大さじ2を入れて蒸し焼きにし、火を通す。
- ④ 小松菜を入れてしんなりしたら、砂糖、減塩しょうゆを入れて半分のごまをふる。
- ⑤ 盛り付けてから残りのごまをふる。

作ってみてね♪

