

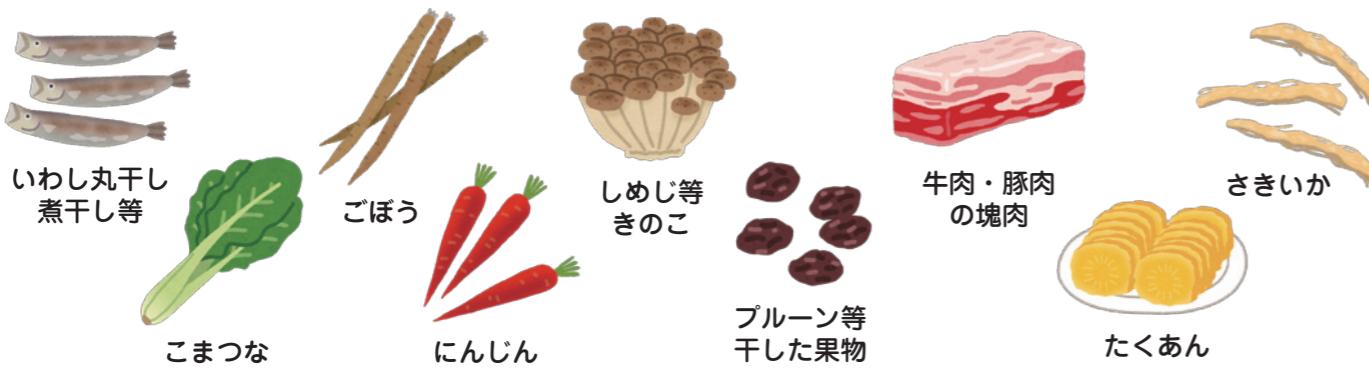


# かむかむ度アップ



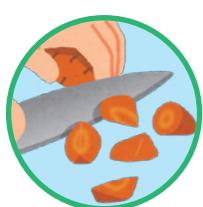
## 素材編

単に硬いというものではなく、口の中で小さくするために何回も噛む必要がある食べ物



## 調理法編

切り方、加熱時間、水分量で噛みごたえが変わります



**【切り方】** 細かく切るほど噛みごたえは小さくなります。



そのまま > スライス > みじん切り



骨付き肉ぶつ切り肉、野菜ひとつ大 > 薄切り肉、野菜サイコロ大



**【加熱時間】** 生野菜は噛みごたえがあり、加熱する時間が長いほど、野菜はやわらかくなります。



生 > 油炒め > スープ煮



**【水分量】** 汁気が多くなるほど、食べる時の唾液の量が少なくてすむので、噛みごたえは小さくなります。水分を加えずに調理する焼魚等は噛みごたえが大きくなります。



焼物 > 揚げ物 > 煮物

肉類 焼き肉

> から揚げ

> 筑前煮・肉じゃが等



魚類 焼き魚

> 魚のフライ

> 煮魚

やってみよう！たのしく食育

第2次大阪市食育推進計画より

検索

# かよく噛んで、味わって!

よく噛んで食べるとどんなよいことがあるのでしょうか？

## 「ひみこのはがいーぜ！」

ひ

肥満予防

よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐことができます。

み

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

こ

言葉の発音はっきり

よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになり、口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

ぜ

全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。



いー

胃腸快調

よく噛むと、消化液の分泌が盛んに行われ、食べ物をより消化しやすくし、胃腸への負担が軽くなります。

が

がんの予防

唾液には、食べ物の中に含まれた細菌や発がん性物質を減らす作用があります。

は

歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。



こども

# 育てよう! 噛む力

## 発育にあわせて楽しく食べましょう

乳幼児期・学齢期では、歯の生え方に応じた硬さの食べ物を与えることが大切です。しっかり噛むことにより、あごの骨や咀嚼筋（噛むために使う筋肉）の成長発達がもたらされ、永久歯の健全な歯列形成につながります。

### 食べるときの姿勢にも気をつけよう

背すじを伸ばして正しい姿勢で食べる



体にあつた高さ  
足底をしきり床等につけて



テレビを見ながらの「ながら食べ」は、食べることへの集中力が低下して、噛む回数が減ってしまいます。食事に集中できる環境を作りましょう♪

### 五感で感じて味わって食べましょう



味覚

噛んで味わう  
薄味を感じる

視覚

食材の色・大きさ  
料理の盛り付け

嗅覚

料理の香り  
食材のにおい

聴覚

料理・咀嚼の音

触覚

触感・喉越し  
食材に触れる



おとな

# 保とう! 噙んで食べる力

## よく噛むことで脳に刺激を

◇あごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなるため、脳細胞の働きが活発になり、運動、生理機能が向上します。

◇よく噛むことにより、高齢者では寝たきりや認知症の予防になるといわれています。

### しっかりと噛むために=8020=



歯がほとんどなく義歯を使用していない人、あまり噛めない人、かかりつけ歯科医院のない人は、認知症リスクが高くなることが示されました。特に、**歯がほとんどないのに義歯を使用していない人は、20本以上歯が残っている人の1.9倍認知症のリスクが高い**ことがわかりました。

日本福祉大学 近藤克則教授、神奈川大学 山本龍生准教授ら 平成22年度厚生労働科学研究より  
**8020運動**…80歳になっても自分の歯を20本以上保つという運動

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み碎くことができ、味を楽しみながら食べることができます。むし歯と歯周病を予防して歯を保つことは、認知症を防ぐことにも影響しています。

### よく噛んで健康寿命をのばしましょう



### よく噛んで窒息等の危険を防止しましょう

窒息しやすい食品を食べる場合は、十分に咀嚼して食べ物を細かくするとともに、狭い喉を通りやすくするために唾液と十分混ざりあうように噛むことが重要です。

#### 〈食べ方に気をつけたい食品〉



豆類



カップ入りゼリー



さつまいも



おもち



パン



ごはん

