

食生活ニュース

2019年12月号

大阪市立梅香中学校



よくかんで 食べよう！

弥生時代の国の女王「卑弥呼」は、1回の食事で3990回かみ、51分かけて食べていたそうです。みなさんは1回の食事をどれくらいかんで食べていますか？

☆かむことはこんなに良い☆

虫歯予防・胃腸の快調・肥満防止・脳の活性化・味覚が良くなる・情緒安定など

☆よくかまないと食べにくい食品☆

れんこん・ごぼう・にんじん・きのこ類・するめ(いか)・たこ・ナッツ類など

☆かむ回数を多くするための工夫☆

- ・食品の持ち味を生かし、よくかむと味が出るように、うす味で仕上げましょう。
- ・繊維や皮の部分を残すように切り方を工夫し、かまないとのどを通りにくくする。
- ・小魚などは、丸ごと食べましょう。
- ・お茶は、なるべく食事が終わってから飲むようにしましょう。

よくかむことで、ストレス解消！！

ちょっとイライラする時は、せんべいやナッツなどを食べるのがおすすめです。よくかんで食べることで満足感も得られ、精神的にも安心できます。

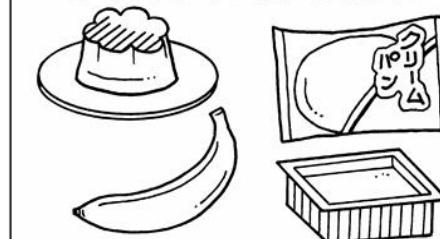
がみごたえは 食べ物で 決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

・かみごたえのないもの・

特徴

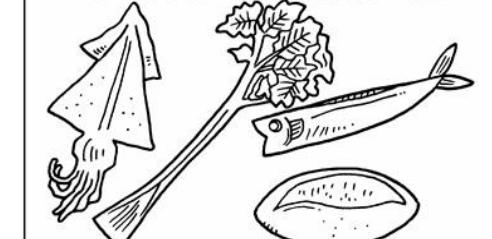
- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



・かみごたえのあるもの・

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



よつといで食育展

～楽しく子育て&健康づくり～

日時：12月13日（金）13時～16時30分

場所：此花区役所2階および3階講堂

「食」と「健康」、「子育て」をテーマにした年に1回のイベントです。食育講座や食育セミナー、子どもから大人まで楽しめる体験型コーナーや測定コーナーがあります。

また、此花区の栄養教育推進事業の取り組みなどの展示もありますので、お気軽にご参加ください。

（食育講座・食育セミナーは、事前申込が必要な場合があります。詳しくは、此花区保健福祉センターまたは此花区役所保健福祉課までお問い合わせください。）