



# よく噛んで食べていますか？



みなさんはよく噛んで食べていますか？よく噛んで食べることは、唾液がたくさん出るなど、体に良い働きがたくさんあります。噛みごたえのある食品を取り入れたい、意識してよく噛むようにしましょう。

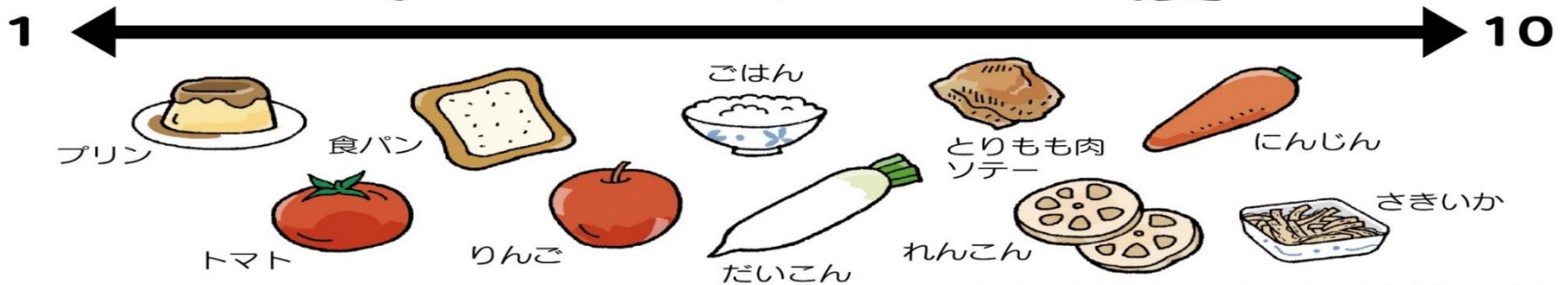


## よくかむことの効果



<p>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。</p>		<p>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。</p>	
<p>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。</p>		<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>	

## 食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

### ★こども園 おすすめレシピ 大豆五目煮★

#### 《材料》(大人2人分)

- ・鶏肉・・・80g
- ・人参・・・60g(約1/3本)
- ・ごぼう・・・20g(約1/8本)
- ・さつまいも・・・80g(約1/4本)
- ・干し椎茸(戻しておく)・・・2枚くらい
- ・水・・・適量
- ・砂糖・・・8g(約小さじ3杯)
- ・水煮大豆・・・120g
- ・玉ねぎ・・・80g(約1/2個)
- ・水煮れんこん・・・40g
- ・こんにゃく・・・40g(約1/6枚)
- ・椎茸の戻し汁・・・約50ml
- ・濃口醤油・・・16g(大さじ1杯弱)
- ・本だし・・・少々



#### 《作り方》

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。人参1cmくらいの角切り、玉ねぎはくし切り、ごぼうは半月切りにし、水にさらす。水煮れんこんは1cm角の薄切り、干し椎茸は1cm角切り、さつまいもは2cm角切りにして水にさらす。こんにゃくは1cm角の薄切りにする。
- ②鍋に人参、玉ねぎ、水煮れんこん、ごぼう、干し椎茸と戻し汁を入れ、具材がかぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ③沸騰したら、鶏肉を入れてほぐし、砂糖、本だしを入れる。人参が柔らかくなったら、さつまいも、こんにゃくを入れて煮る。
- ④さつまいもに火が通ったら、水煮大豆を入れてひと煮立ちし、醤油を入れて味を整え、味が染みるまで煮たら出来上がり。