

# 「かむ」って大事なことです！

「食べる」ことは、私たちのからだと心の健康を維持するために大切なことであり、この「食べる」ことに必要になることが、「噛む(咀嚼する)」ことです。



## ① 朝ご飯は必ず食べましょう。

脳のエネルギー源のブドウ糖は朝食を食べることにより補給し、噛む刺激でも脳の活性化を図ります。朝から勉強や仕事に集中できるのです。



## ② 「ひとくち30回」ゆっくり噛みましょう。

よく噛むことは、食べ物をだ液と混ぜることになります。だ液にはアミラーゼが含まれており、消化を助けてくれます。また、食べ物を細かくすることにより胃腸の負担が減ります。



## ③ しっかり噛んで、調味料は少なめ、素材の味を生かしましょう。

塩分の摂り過ぎは高血圧を招きます。よく噛むことにより、食べ物本来の味が分かりやすくなり、少量の調味料でも、おいしく味わうことができます。



## ④ 毎日野菜・果物の繊維を取り込みましょう。

身体に取り込まれる有害物質も食物繊維を十分に摂れていれば、その害毒による影響を軽くすることができます。噛んで軟らかくなった野菜・果物は食物繊維を身体に取り込みやすくなります。



## ⑤ 食べすぎを抑制しましょう。

よく噛むことにより、脳の「満腹中枢」を刺激して食欲を抑え、満足感を得ることができます。

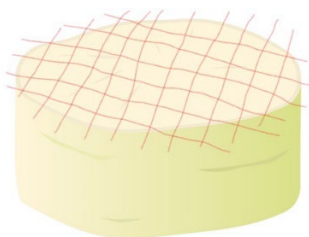


# 「かむ」ことが苦手な方のポイント

(かみやすく、飲み込みやすい切り方)

## 縦横に切り込みを入れる

大根、たけのこ、漬物など



## 皮をむく

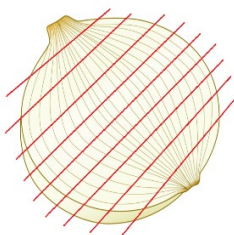
トマト、きゅうり、アスパラガスなど



※トマトの皮がむき難い時は、切り目を入れて熱湯に入れ皮がめくれたら水で冷やしてむく。

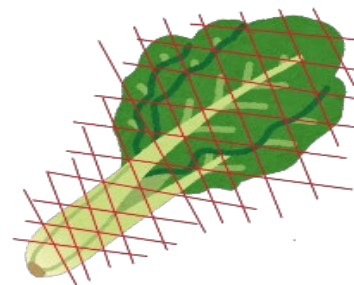
## 繊維に直角に切る

玉ねぎ、ねぎ、ごぼうなど



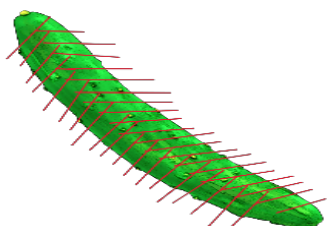
## 葉脈を切る

白菜、キャベツ、青菜など



## 蛇腹に切り目を入れる

きゅうりなど



※塩をした薄切りきゅうりはかみにくいですが、蛇腹に切って塩水に付けると、しんなりしてかみやすい