



# かむ力を身につける コツ教えます

浜田市地域医療対策課

## かむことの効果

### ◇肥満予防



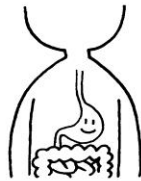
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



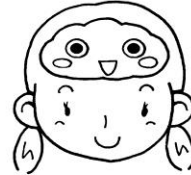
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



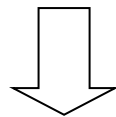
食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

## 子どもの好きな食べ物でカミカミの練習しましょう



### ①食後のりんご、骨付き鶏肉などのかぶりつきメニュー

りんごは、噛める力に合わせて、うす切り、ステック、八つ切りなど切り方を変えていきましょう。たまには、皮をつけたまま食べてみましょう。



骨付きの鶏手羽肉や手羽元肉で「がぶっ！」と、かじりとる練習を。



### ②大根、人参、きゅうりなどのステック野菜

子どもに「かみなさい」と言っても伝わりにくいもの。

そこで、噛む音「シャリシャリ・カリカリ」を聞いてあげよう。

例えば：「○○ちゃんの噛む音聞かせて…」「音がするね。じょうずに噛んでるね」



### ③おやつは、子どもの好きなかたい食品

詳しくは裏面を見てね！

### ④柔らかいけれどよく噛まなければ飲み込めない食品

こんにゃくや鶏肉など

噛めば噛むほど味がしみ出てくる煮物料理もおすすめですね。

# かみかみレシピ紹介



## ★手羽元の玄米フレーク揚げ

### [材料 4人分]

手羽元	4本	
玄米フレーク	適量	
塩こしょう	少々	
揚げ油	適量	
衣	片栗粉	大さじ1
	水	10cc
	コンソメ	少々

### [作り方]

- ①手羽元に切り目を入れ、塩こしょうで下味をつける。
- ②衣の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③②のボウルに鶏肉を入れて、衣をつけてから玄米フレークをまぶす。
- ④170度の油で、ゆっくり揚げる。

## \* おすすめおやつ

- ・よくかむおやつ
- ・甘さ控えめ
- ・自然の甘さがある
- ・飲み物はお茶や牛乳など

### おやつの種類

#### よくかむおやつ



クラッカー・りんご・せんべい・おやついりこ・甘ぐり  
コーンフレーク・ステック野菜など

#### 甘さ控えめ・自然の甘みのあるおやつ

おむすび・食パン・チーズ・くだもの・いも・野菜など



### 飲み物



牛乳・むぎ茶・番茶など