



かむ力を身につける コツ教えます

浜田市健康医療対策課

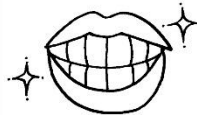
かむことの効果

◇肥満予防



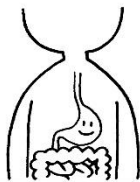
よくかんで、ゆっくり
食べるので適量で満腹感
を得ることができます。
食べすぎを防ぐことになり、
肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



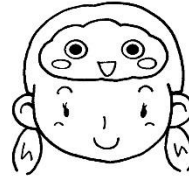
かむことで、だ液が
たくさん分泌されます。
だ液の働きによって、
おし歯菌が活性化しに
くくなります。

◇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、スティック、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、かじり取る練習を。



2. 大根、人参、きゅうりなどのスティック野菜

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：「〇〇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. ひと口サイズで食べやすいメニュー

小さいおにぎりやパンやりんごなど。ひと口サイズで食べさせ、口を閉じて
食べる練習をしてみましょう。

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



いつものパンをカリカリに焼いて♪



★パンせんべい

[材料子ども 1 人分]

ロールパン …… 1 個
マヨネーズ、粉チーズ
…… 各小さじ 1

[作り方]

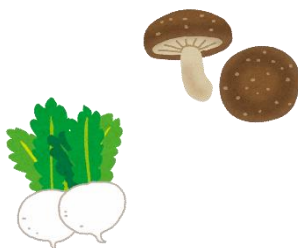
- ① ロールパンは 1cm の厚さに切って、マヨネーズをぬり、粉チーズをふる。
- ② ①をオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

／ やわらかく煮込んで♪ ／

★きのこクリーム煮

[材料子ども 1 人分]

かぶ …… 1/4 個
かぶの葉 …… 少々
たまねぎ …… 1/8 個
生しいたけ …… 1 枚
しめじ、えのきだけ
…… 各 10g
サラダ油 …… 小さじ 1/2
水 …… 適量
牛乳 …… 大さじ 1
コーンクリーム (缶)
…… 15g
塩 …… 少々



[作り方]

- ① かぶは 5mm の厚さのいちょう切り、かぶの葉はゆでて細かく刻む。たまねぎは 1cm 角に切り、しいたけ、しめじは細かく切り、えのきは 1cm 程度の長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、かぶ、たまねぎ、きのこ類を炒めて材料にかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、牛乳とコーンクリームを加えてひと煮し、塩で味をととのえ、かぶの葉を加えてさっと煮る。

* おすすめおやつ *



選ぶポイント

- ・ 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

クラッカー・りんご・せんべい・おやついりこ・甘ぐり・おにぎり・チーズ・くだもの・いも・コーンフレーク・スティック野菜など