

食事はゆっくりよく噛んで食べましょう！

周りの人と比べて食べるスピードが速いと感じることはありませんか。一口あたりに噛む回数目標は20～30回です。よく噛んで食べることは、様々な健康づくりに役立ちます。今回はゆっくりよく噛むことで得られる効果と、ゆっくりよく噛むためのコツについてお伝えします。ぜひ実践してみてください。

〈ゆっくりよく噛んで食べることの効果〉

肥満の予防

時間をかけて食べることで、満腹感が得られやすく食べ過ぎを防ぎます。

消化を助ける

唾液に含まれる消化酵素は食物の分解をし、胃腸での消化を助けます。

脳の発達

食べ物の味や食感など様々な感覚情報が脳に伝わり脳が活性化することで子供の知育や、高齢者の認知症予防に役立ちます。

歯の病気を防ぐ

よく噛むことで唾液がたくさん出やすくなります。唾液には自浄作用があるため、虫歯や歯周病を防ぎます。

〈ゆっくりよく噛んで食べるためのコツ〉

①噛み応えのある食材を選ぶ

噛み応えのある食材を大きめに切ること自然と噛む回数が増えるため、時間をかけてゆっくり食べることができます。

(噛み応えのある食材の例)

れんこんやゴボウなどの根菜類、コンニャク、海藻類



②一口ごとに箸を置く

箸を持ち続けたまま食事をすると、よく噛む前に無意識に次の一口を食べてしまいます。箸を置く習慣をつけ、一口あたり20～30回を目標によく噛んでから、次の一口を食べましょう。



③食事に集中する

デスクワークをしながらテレビを見ながらではなく、家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。



～おすすめレシピ～



～れんこんの大葉はさみ焼き～

☆材料 (2人前)

- ・れんこん 180g
- ・鶏ひき肉 150g
- ・大葉 7枚
- ・おろししょうが 少々
- ・塩 少々
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 大さじ1
- A
- ・料理酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

☆作り方

- ①れんこんを薄切りにし水にさらす。大葉はみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉におろししょうが、片栗粉、塩、大葉を加えてこねる。
- ③れんこんに片栗粉をまぶし、間に②をはさむ。さらに全体に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油をひき、中火で加熱する。焼き色がついたらひっくり返し蓋をして、弱火で中に火が通るまで加熱する。
- ⑤Aの調味料を加えからめる。
- ⑥お皿に盛りつけて完成。