

# 歯の健康は大丈夫



毎日の食事をおいしく感じる食事をするためには、正しい歯みがきと、ひと口30回以上よくかんで食べることが大切なんだね。

## 噛ミング30やってみよう!!



歯医者さんに半年に1度くらい きちんとみがけているか見てもらいましょう

# よくかんでおいしく感じる食事をしよう

噛ミング30知ってるかな？

噛ミング30とは、「ひと口30回以上よくかんで食べよう」ということです。

よくかんで食べるとこんなイイコトがあるよ

## ひみこのはがい〜ぜ

「ひみこ」という約1800年前の邪馬台国の女王は、かたい食べ物をしっかりとかんで食べていました。

- ひ** 肥満を予防
- み** 味覚がよりよくなる
- こ** 言葉の発音が筋肉の発達によりはっきりする
- の** 脳の血流が増えて脳が活性化
- は** 歯の病気予防
- が** がんを予防
- い** 胃腸の働きがよくなる
- ぜ** 全力投球できる(体のバランスが安定し運動能力がアップする)

松山市食育推進キャラクター「モグッピー」

## よくかむために(カミカミ編)

- ひと口食べるごとに箸を置き、30回はかみましょう
- お口を閉じて食べましょう
- 飲み物で流し込まないようにしましょう

# よくかむために(食べもの編)

**材料をしっかりと  
かみごたえのある  
大きさに調理する**

大きめに切ったり、  
ふぞろいの形に切る

野菜の成長する  
向きにあわせて切る

**乾燥したものや水分の  
少ない食材を選ぶ**

切り干し大根や煮干しの乾燥したものを選ぶ

魚は生より干して  
水分が少なくなった  
ものを選ぶ

パンも硬さのある  
フランスパンを選ぶ

ごま

料理にナッツ類をトッピング

**硬いものと  
やわらかいもの  
を組み合わせる**

ほうれんそうのおひたしなど  
やわらかいものに、少し硬さのある  
食材を加える

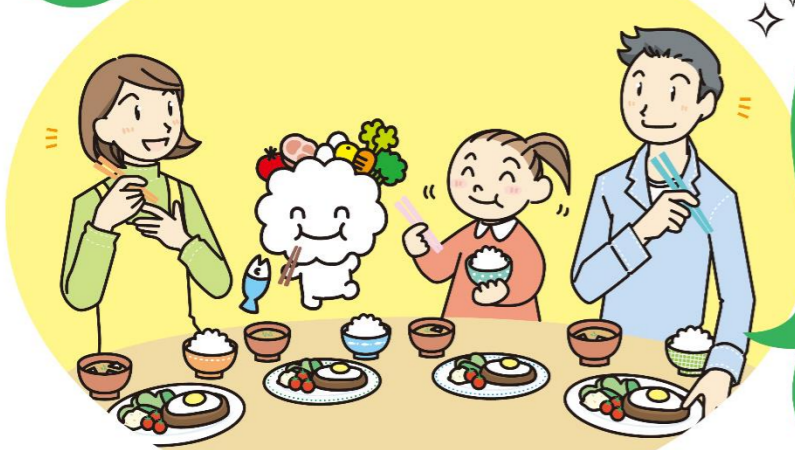
これらのポイントを含めたレシピが右面にあるよ! みんなも作ってみよう!

しっかりかむ食事をするために大切なことは、  
「何回もかむ必要のある食品」を選ぶことだよ。



## みんなで食べる「共食」を大切に!

※「共食」とは、家族や友達  
みんなと一緒に食べることだよ。



**食事時間から  
学べるイイコト!**

- ①食事がよりおいしく感じられる
- ②かむ回数が増える
- ③楽しいコミュニケーションの時間になり、  
きずなが深まる
- ④一緒に食べる人のことを考えて食事マ  
ナーにも気をつける
- ⑤食べ物に関わるすべてのものに感謝す  
る気持ちが生まれ、食生活がよくなる

# しっかりかみかみレシピ

いつもの食事にひと工夫  
ごはんの上にアーモンドスライスなどを  
のせるといつも以上にかむ回数が増えるよ

## ほうれんそうとナッツのマヨあえ

ナッツを加えてかむ回数アップ!!  
ほうれんそうもゆがき過ぎないことがポイント!!



■材料(4人分)

ほうれんそう ..... 280グラム  
ピーナッツ ..... 15グラム  
マヨネーズ ..... 32グラム(大さじ2・2/3)  
A { しょうゆ ..... 6グラム(小さじ1)  
砂糖 ..... 3グラム(小さじ1)

■作り方

- ①ほうれんそうは色よくゆでて冷水にとり、  
3cm長さに切る。水気をよく絞る。
- ②ピーナッツはナイロン袋に入れ、袋のうえか  
らたたいて粗くつぶし、Aと混ぜ合わせる。
- ③①のほうれんそうを②で和える。

【1人分栄養価】エネルギー99キロカロリー たんぱく質3.0グラム 脂質8.5グラム 食塩相当量0.6グラム

## プルプルみかんゼリー

こんにやく入りゼリーはかむ回数も増えてヘルシー!!



■材料(4人分)

みかん ..... 120グラム  
刺身こんにやく ..... 40グラム  
濃縮還元みかんジュース ..... 360グラム  
粉ゼラチン ..... 5グラム

■作り方

- ①みかんは、皮を剥いて、容器に分ける。
- ②刺身こんにやくは、水でさっと洗い5mm角に  
切り①に加える。
- ③濃縮還元みかんジュースを鍋に入れ、沸騰し  
ないように温め、粉ゼラチンを入れて混ぜる。
- ④③の鍋を氷水でまわりを冷やす。
- ⑤④を①に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

【1人分栄養価】エネルギー57キロカロリー たんぱく質1.9グラム 脂質0.1グラム 食塩相当量0グラム

## 簡単フルーツ春巻き

パリパリとした皮はしっかりかんで!! 果物やドライフルーツを変えてもいいよ!!



■材料(4人分)

りんご ..... 140グラム  
バナナ ..... 85グラム  
春巻きの皮 ..... 4枚  
A { レーズン ..... 14グラム  
水 ..... 280グラム  
砂糖 ..... 12グラム(大さじ1・1/3)  
小麦粉のり { 小麦粉 ..... 6グラム  
水 ..... 10グラム  
サラダ油 ..... 4グラム(小さじ1)

■作り方

- ①りんごは4等分にして1cm厚さに切る。バナナは1cmの輪  
切りにする。
- ②鍋にりんご・Aを入れて中火にかけ、汁けがなくなるまで  
煮、粗熱を取る。
- ③春巻きの皮に、バナナ・②を乗せて巻き、巻き終わりに小  
麦粉のりをつけてびっちりとする。
- ④アルミホイルに③を並べて表面にサラダ油をぬり、オーブ  
ントースターで全体が色付くまで途中返しながらかく。
- ⑤焼きあがったら半分に切り、皿に盛る。

【1人分栄養価】エネルギー107キロカロリー たんぱく質1.6グラム 脂質1.5グラム 食塩相当量0.2グラム

【発行・問合せ先】 まつやましよくいくすいしんかいぎ まつやましほけんじょ けんこう すいしんか  
松山市食育推進会議・松山市保健所 健康づくり推進課

TEL 089-911-1859 FAX 089-925-0230

その他噛むカムレシピはこちら! ▶▶▶

