



# もぐもぐ通信



管理栄養士  
監修

## よく噛んで食べていますか？

近年生活習慣の変化などにより、昔に比べ現代では噛む回数が減ってきていると言われています。今回は、「噛むことの効果、よく噛んで食べるといいことがたくさんある」ということをお伝えしていきます。

### よく噛むと良いことがたくさん

- 唾液の分泌により、お口の中の洗浄作用がある**
- あごや口腔組織の正常な発達に役立つ**
- 食物の消化をしやすくする**
- 食べることの満足感や喜びを得られる**
- 食物に混ざっている異物を発見できる**
- 脳内の血液量の増加、覚醒効果、リラックス効果がある**



一方で、よく噛めていないと歯周病や虫歯になりやすくなったり、噛み合わせが悪くなったりするとも言われています。また、軟らかいものばかりを食べることにより、栄養的な偏りが生じやすくなります。そして、食物を十分に噛めないと、十分な消化吸収ができないことが考えられます。

### よく噛むためのポイント

- ① 具材を大きく切る**
- ② 齒ごたえを残す**  
(煮たり、焼いたりしすぎない)
- ③ 食材の組み合わせを工夫する**
- ④ 食卓に水を置かない**  
(流したべをしない)
- ⑤ 良い姿勢で食べる**  
(床に両足の足底をつける)
- ⑥ 急がない**  
(急かさない)
- ⑦ 食事を味わい、楽しむ**



### 食事の姿勢は大切！



POINT

食事をするとき、両足は床についていますか？  
食事の姿勢は、噛む力や飲み込む力に影響します。  
正しい姿勢でしっかりと噛むことによって、  
唾液の分泌が促進されます。

# 噛む回数up! おすすめレシピ



## 材料 (4人分、約12個分)

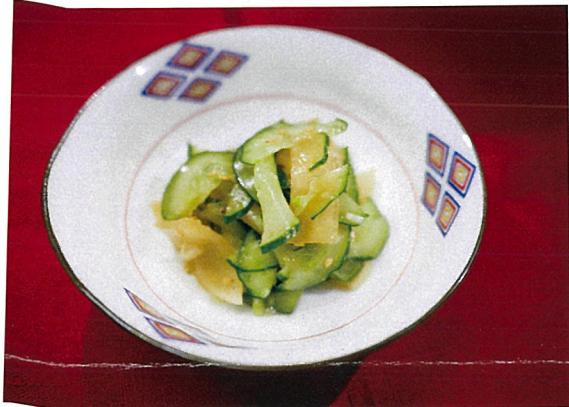
- ・豚挽肉 300g
- ・レンコン 300g
- ・大葉 10枚

### 調味料

- |           |         |
|-----------|---------|
| ・塩、こしょう   | 各小さじ1/2 |
| ・醤油、酒、みりん | 各大さじ2   |
| ・砂糖       | 大さじ1    |
| ・和風だし     | 小さじ1    |
| ・油        | 適量      |

## 大葉入りレンコンつくね

- 1 レンコンは半量をすり下ろし、もう半量のレンコンと大葉はあらみじんぎりにする。
- 2 調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 すりおろしたレンコンと豚挽肉、塩、こしょうを入れ、よくこねる。
- 4 あらみじん切りにしたレンコンと、大葉を4のボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 5 フライパンに油を熱し、6の挽肉を4~5cmくらいに丸めて中火で焼き、焦げ目をつける。
- 6 片面に焼き目がついたら、蓋をして2分程度蒸し焼きにする。
- 7 両面に焼き目がついたら、2の調味料を回し入れ、照りが出るまで焼く。



## 材料 (2人分)

- ・きゅうり 2本
- ・たくあん 80g
- ・長ネギ 5cm

### 調味料

- |                  |       |
|------------------|-------|
| ・ごま油、白ごま、醤油      | 各大さじ1 |
| ・お酢、砂糖           | 各小さじ2 |
| ・おろしニンニク、おろししょうが | 各小さじ1 |
| ・ラー油             | 好みで   |

## きゅうりとたくあんの 中華香味漬け

- 1 きゅうりは半月切りにする。
- 2たくあんはざく切りにする。
- 3 長ネギはみじん切りにする。
- 4 調味料を加え、材料を混ぜ合わせて冷蔵庫に入れ、30分程度漬け込む。

## 最後に。。。

よく噛むことは、健康への第一歩です！  
日常のお食事の中に、噛みごたえのある食材をプラスしたり、食べ方の工夫をしてみてくださいね。  
坂本歯科医院には、管理栄養士が在籍しております。

