



もぐもぐ通信



第 2 号

管理栄養士
監修

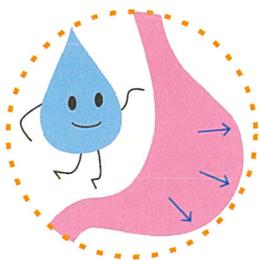
唾液の良いはたらき について知っていますか？



酸っぱいものを食べた時や、食べ物を噛んだ時に多く出てくる唾液。唾液には、様々なはたらきがあります。今回はその”唾液”に目を向けて、お伝えしていきます。

唾液の役割

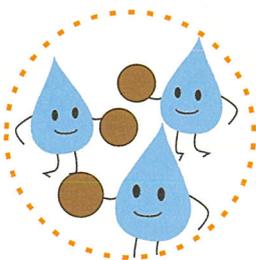
1



食べるを助ける

唾液に含まれるアミラーゼには、デンプンを分解する作用があり、消化を助けます。

2



食べ物を のみ込みやすくする

バラバラになった食べ物をまとめ、のみ込みやすくしています。

3



洗浄作用がある

口の中を洗い流したり、中和したりしています。また、唾液には虫歯を防ぐ効果があります。口の中が潤い口臭を予防します。

脱！口呼吸 で潤いのある口腔内へ

くちこきゅう

鼻ではなく、口で呼吸
をしていると…

唾液分泌量が低下する

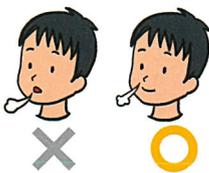
口の中が乾燥する(乾燥した状態が続く)

口の中の細菌数が増え、
唾液の自浄・潤滑作用が低下する

虫歯や歯周炎、口内炎が
増えてしまう!!!

知らない間に、お口が開いた状態になっていませんか。

鼻で呼吸することを意識してみてくださいね。



流し込み をしていませんか？

食事の際に汁物や飲み物など、水分の力を使って飲み込む

”流し込みたべ”をしているお子さん(大人も)が多くいます。

すると、噛む回数が減ってしまい唾液の分泌量も少なくなってしまう。

また、水分量が多いと唾液や胃液の作用も弱まってしまうことも考えられます。



噛む回数up! おすすめレシピ



材料 (4-5人分)

小松菜	一束
ささみ	2本
マヨネーズ	大さじ1
ポン酢	大さじ1/2
わさび	小さじ1~お好みで
梅干し	2個
酒	小さじ1 (分量外)

小松菜とささみの 梅わさマヨネーズ和え

- 1 ささみは酒を全体に絡めてからラップをして600Wのレンジで2分加熱し、冷ましておく。
(沸騰した湯にささみを入れ、すぐに火を止め蓋をし30分程度放置するのもOK)
- 2 小松菜は湯がいて4-5cmに切って水気を絞っておく(ゆがきすぎに注意する)。
- 3 粗熱が取れたささみはほぐしておく。
- 4 梅干しは種をとり刻み、他の調味料と合わせておく。
- 5 小松菜、ささみに合わせておいた調味料を加えて和える。



材料 (2人分)

長芋	80-100g
アスパラ	1束(3-4本)
豚肉	8枚(約200g)
塩胡椒	少々
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
(タレ) 砂糖	大さじ1
ポン酢	大さじ2
酒	大さじ2

長芋とアスパラの 甘辛豚肉焼き

- 1 長芋は皮をむき、0.8cm~1cm角×4cm長さに切る。
- 2 アスパラは湯がいて4cm程度(3-4等分)にカットする。
- 3 タレの材料を混ぜ合わせておく。
- 4 豚肉を広げ、カットした長芋とアスパラを巻く。
- 5 フライパンにサラダ油を引いて熱し、巻いた豚肉に塩胡椒で下味をつけ巻き目を下にして焼く。
表面に焼き色が付いたらフタをし、酒を加え中火で5分蒸し焼きする。
- 6 混ぜ合わせておいたタレの材料を回し入れ、照りがついたら完成。

最後に。。。

今回は唾液のはたらきについてお伝えしてきました。
前回の”よく噛むことの効果”も参考にいただき、”唾液”でお口を守っていきましょう！
当院には管理栄養士が在籍しております。
お食事に関わるお悩みや疑問点の解決、お手伝いいたします！

