

# ゆっくりよく噛んで食べよう

1日3回毎日繰り返す食事。ついつい早食いになっていませんか？  
よく噛んで食べることは、あなたの全身を健康に保つことにつながります。

## よく「噛む」ことはいいこといっぱい



### 肥満の予防

満腹のサインが脳に伝わることで、食べ過ぎを防ぎます。

### 脳の活性化

脳への血流が増加し、脳の働きを活発にします。記憶力の向上や認知症予防につながります。

### 胃や腸の働きを助ける

唾液の分泌が増えることで、胃や腸での消化を助けます。

1

## 『食べ方』の工夫

### OK 習慣

- ひと口で30回噛む

人の脳はよく噛むほど満腹感を感じます！



### NG 習慣

- 「ながら食べ」

噛むことに意識が向かず早食いになりがちです！



2

## 『食材』の工夫

- 噛みごたえのある食材をつかう

噛みごたえのあるものを食べると噛む回数は増えます。  
食物繊維や弾力のある食材を選ぶのも効果的です。



根菜などの野菜



こんにゃく



いも類



きのこ類


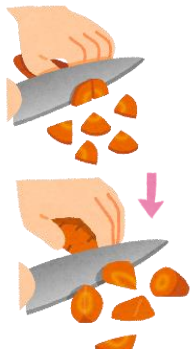




海藻類

など

自然に噛む回数が増える！！

下処理の際は

- 皮付きのまま調理する  
  
 かぼちゃ、さつまいも、りんごなど、皮つきでも食べられるものは、皮つきで食べましょう
- 大きめに切る  

- 繊維に沿って切る  
  
 繊維を残して大きく切り、硬めに仕上げることで噛む回数が増えます
- 硬めにゆでる  


大きなものや硬いものが食べにくい人は

- いくつかの食材を組み合わせる



ハンバーグに野菜やきのこなどを入れる



ほうれんそうのお浸しに他の野菜、きのこなどを入れる

食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう



【材料(2人分)】

- 大根・・・160g
- 豚ひき肉・・・160g
- にら・・・20g
- にんじん・・・20g
- 片栗粉・・・適宜
- A {
  - おろししょうが・・・小さじ1/2
  - 酒・・・大さじ1/2
  - 塩・・・0.5g
  - こしょう・・・少々
- ごま油・・・大さじ1/2
- ポン酢・・・小さじ2
- ラー油・・・適宜

いつもより  
噛み応えアップ！

大根ぎょうざ

【作り方】

- ① 大根は皮をむき2mm程度の輪切りにする。耐熱容器に並べ、水大さじ1程度をまぶしてから電子レンジ(600w)で1分加熱し、ラップをしたまま冷ます。
- ② にらは5mm幅に切る。にんじんはみじん切りにする。
- ③ ①の大根は水気をふき、内側になる面に片栗粉を薄くまぶす。
- ④ 豚ひき肉にAと②を混ぜ合わせ、大根にはさむ。
- ⑤ フライパンにごま油を中火で熱し、④を焼き目がつくまで焼く。上下を返し、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。ふたを取り、強火でさっと焼く。
- ⑥ お好みでポン酢とラー油をつけて食べる。