

たのしくたべようニュース

よくかんで食べましょう

乳歯が生えそろると、おとなとほぼ同じものが食べられるようになりますが、まだかむ力は弱いので調理の工夫をして、よくかむ習慣を身につけさせるようにしましょう。

よくかむと、よいことたくさん♪

味がよくわかる

よくかむことで、食べ物のだ液と混ざり合い、舌にある味蕾から脳に味が伝わって、味がよくわかるようになります。



脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、集中力や記憶力を高める効果があります。

消化・吸収をよくする

よくかむと、だ液がよく出て、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化吸収しやすくなります。

むし歯を予防する

だ液は、口の中の食べかすを落としたり、口の中をむし歯になりやすい酸性から中性に戻したりする役割があります。

食べすぎを防ぐ

食べ物をよくかんで食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるので、食べすぎを防ぐことができます。

「よくかまない」そんな時は……



食事の内容を工夫してみましょう

歯の本数やそしゃくできる段階に合わせた献立にしましょう。食材はやわらかくしすぎないようにして、大きめに切ったり、かみごたえのある食品も使ったりしてみましょう。



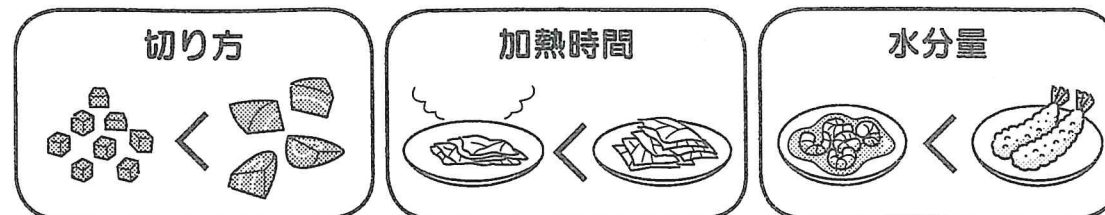
食事中的水分補給を控えましょう

食事中的水分補給は、水分で流し込むことを覚えてしまうため、控えましょう。水分摂取は、みそ汁などの汁物にして、よくかんでのみ込むことを習慣づけましょう。

調理方法によってかわる

かみごたえ

食品のかみごたえは、同じ食材でも切り方や加熱時間、水分量によってかわります。

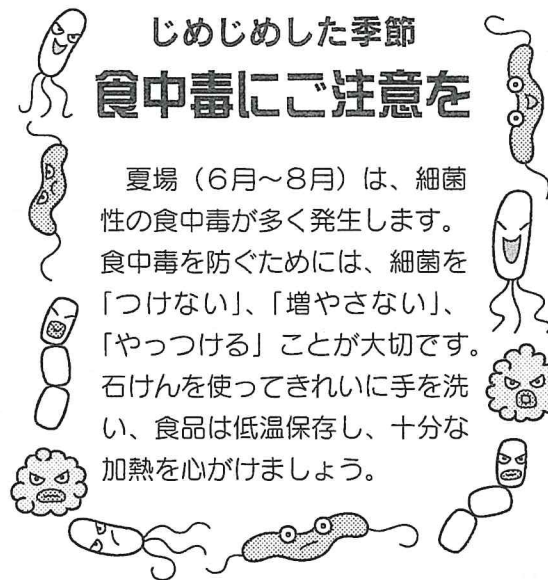


切り方
細かく切るほどかみごたえが小さくなります。なるべく大きめに切りましょう。

加熱時間
野菜は、加熱時間が長いほどやわらかくなり、生の方がかみごたえがあります。

水分量
水分量によっても違い、あんかけや煮物などは、かみごたえが小さくなります。

はじめした季節 食中毒にご注意を



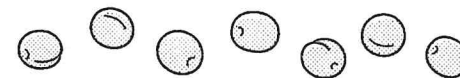
夏場（6月～8月）は、細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐためには、細菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ことが大切です。石けんを使ってきれいに手を洗い、食品は低温保存し、十分な加熱を心がけましょう。



つくってみませんか？ 梅ジュース

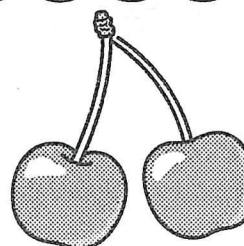
[つくり方]

- ①完熟梅と砂糖をそれぞれ1kg用意し、梅は洗ってへたを取り、水気をふいて凍らせます。
- ②容器に①の梅と砂糖を交互に入れて、重しをします。
- ③砂糖が全部とけたらできあがりです。水を入れて薄めて飲みましょう。



おいしい旬の食べ物

さくらんぼ



初夏の訪れを告げる味

6月から7月頃になるとさくらんぼが多く出回ります。清涼感のあるさわやかな甘みが特徴で、佐藤錦や高砂、紅秀峰などの品種があります。国内で一番生産量が多いのは山形県で、全体の約76%*を占めています。さくらんぼを選ぶ時は、大粒で色が鮮やかで、皮につやとはりがあり、傷がないものにしましょう。

*農林水産省「平成28年産果樹生産出荷統計」