



●一口30回^か噛んで食べる

現状値 14.0%⇒30%

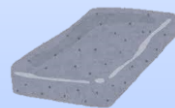
毎月30日は、 さんじゅう 「かみんぐ30デー」

健康づくりのために、一口30回位よく噛んで食べることを意識しましょう!



よく噛んで食べるための調理の工夫

- 噛み応えがある食材を選ぶ。
(ごぼう、れんこん、小松菜、切り干し大根、こんにゃく、大豆、厚切り肉 等)
- 食材は大きめに切る。(ぶつ切り、乱切り 等)
- 加熱時間は短めにして、歯ごたえを残す。
- 水分の少ない料理を取り入れる。(焼き物、炒め物 等)
- 軟らかい料理には噛み応えがある食材を混ぜる。
(ハンバーグにごぼう、卵焼きにミックスペジタブル、混ぜご飯にきのこ 等)



よく噛んで食べるための工夫(食べる時)

- 一口の量は少なめにし、食べ物の形がなくなるまで意識してよく噛む。
- 飲み込んでから次の食べ物を口に入れる。
- 口に食べ物が入っている間は、水分をとらない。
- 家族や友人と一緒にゆっくり 20 分位かけて食べる。
- ながら食べをしない。(テレビを見ながら、新聞や本を読みながら、ゲームをしながら、携帯電話を操作しながら・・・食べない。)