

# ゆっくりよく噛んで食べていますか？



小美玉市では、歯と口腔内の健康増進のため、むし歯のない幼児の増加、定期的に歯科健診を受けている人の増加など、幼児から高齢者までの取組み目標をおみたま健康いきいきプランに位置付けています。

よく噛んで食べることは、歯と口腔内の健康だけでなく、全身の健康にもつながります。

指標名	対象	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
むし歯のない幼児の増加	3歳児	88%	92%
むし歯罹患率の減少	小学生	37.4%	30%
	中学生	25.6%	20%
定期的に歯科健診を受けている人の増加	20歳以上	31.8%	40%
20本以上歯がある人の増加	60歳代	61.8%	65%
	70歳代	49.3%	50%

資料:おみたま健康いきいきプラン

## よく噛んで食べることの5つのメリット

- ①よく噛んで食べることで、唾液がしっかりと分泌されます。  
唾液にはむし歯予防、お口の中をきれいにする等たくさんの役割があり、よく噛んで食べることはむし歯予防につながります。
- ②顎の骨や筋肉が育ちます。  
顎の骨がしっかりと発達することで歯が並ぶためのスペースを確保し、歯並びを良くします。
- ③食べすぎを防ぐことができ、生活習慣病や肥満の予防になります。
- ④脳の血流が良くなり、脳が活性化されます。
- ⑤消化を助け、胃腸の負担を軽減します。



出典:seekr「よく噛むことの8つの健康効果と習慣化のコツ」

## ゆっくりよく噛んで食べよう！

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

# よく噛んで食べよう！かみかみレシピ



## 《 彩り野菜の豚肉巻き 》

材料 2人分	
えのきたけ	50g
にんじん	1/2本
いんげん	9本
豚ロース薄切り肉	200g
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2

A



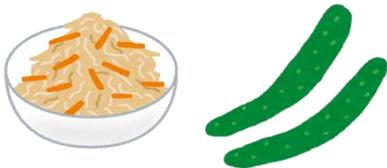
### 作り方

- ① えのきたけは石づきを切り小房に分ける。にんじんは5mm幅、8cmの長さに切る。
- ② にんじん、いんげんは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、それぞれ600wのレンジで1分加熱する。
- ③ 豚肉に塩こしょうを振り、にんじんいんげん、えのきたけを置き、くるくると巻き、全体に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油をしいて熱し、巻き終わりが下になるようにして焼く。
- ⑤ 焼き目がついたら水を小さじ2程度入れ、蒸し焼きにする。
- ⑥ 全体に火が通ったらAを加え、絡めて、食べやすい大きさに切り完成。

## 《 切り干し大根のツナマヨサラダ 》

材料 2人分	
切り干し大根	30g
きゅうり	1本
にんじん	1/4本
塩	ひとつまみ
ツナ缶	70g
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
めんつゆ	大さじ1/2
いりごま	小さじ2

A



### 作り方

- ① 切り干し大根はもみ洗いをして水気を軽く絞り、そのまま10分置く。
- ② きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにする。にんじんは皮をむいて5cm長さの千切りにする。
- ③ ボウルにきゅうり、にんじんを入れて塩でもみ5分程おいて水気を絞る。ツナは缶汁をきる。
- ④ ボウルに切り干し大根、きゅうり、にんじん、ツナを入れ、A、こしょうを加えて混ぜ合わせて完成。

切り干し大根は、歯ごたえがあるので噛む回数が増えます！