



よく噛んで食べることの大切さ

ゆっくりよく噛んで食べることは健康への第一歩です。食事をする時の環境を見直したり工夫したりするなど、しっかり噛むことを意識しながら食べましょう。

《よく噛んで食べるためのポイント》

①姿勢

足が床に着いていると体が安定し、噛む回数や噛む力が増します。

テーブルの高さは肘が90度に曲がるぐらいの高さにしましょう。



背筋を真っ直ぐにしましょう。

足裏が床に着くようにしましょう。
足が床に着かない時は足置きを使うとよいでしょう。

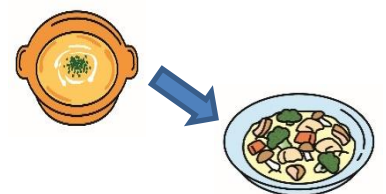
②「ながら食べ」はやめましょう

遊びながら、テレビを見ながら食べると、食事に集中できず、よく噛むことができません。食べる前におもちゃの片付けや、テレビを消すなどして食べる環境を整えましょう。



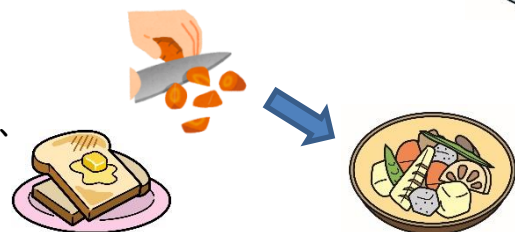
③食材の選び方

にんじんやレンコンなどの根菜類や切干大根、ひじき、わかめなどの乾物は比較的噛む回数が多くなり、あごの力が強くなります。ポタージュスープを、具たくさんの汁物にするのもよいでしょう。



④調理の工夫

食材は小さく切るよりも大きめに切ることで、しっかり噛むことができます。煮物の具を大きめにする、パンはトーストにするとよいでしょう。



《よく噛んで食べるメリット》

・肥満予防



・消化、吸収をよくする



・虫歯を防ぐ



・脳のはたらきが活発になる

