

号外編

# Let's 食育

## 「かむ」習慣をつくろう！ ～口腔・栄養分野における食育の推進～



食育推進キャラクター  
でこん丸

毎日の食事、しっかりかんで食べていますか？

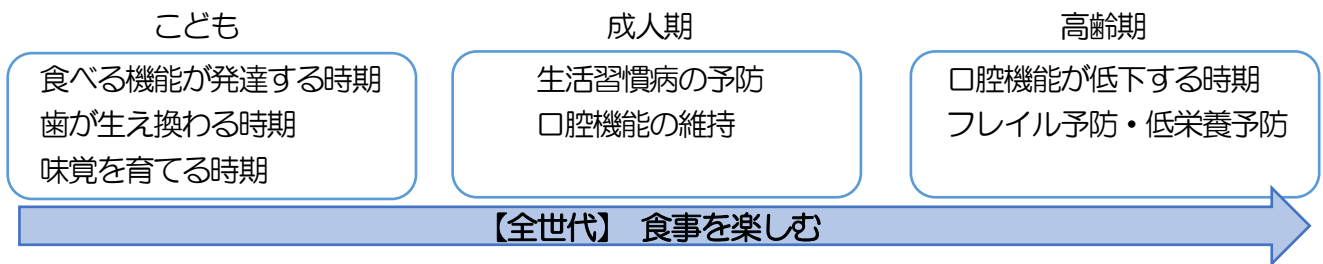
「かむ」ことは、食事を楽しむうえで大切なことです。

よくかむことで食感や香り、食材本来のおいしさを楽しむことができます。

そこで、かむことの大切さやよく噛むためのポイントを紹介します！

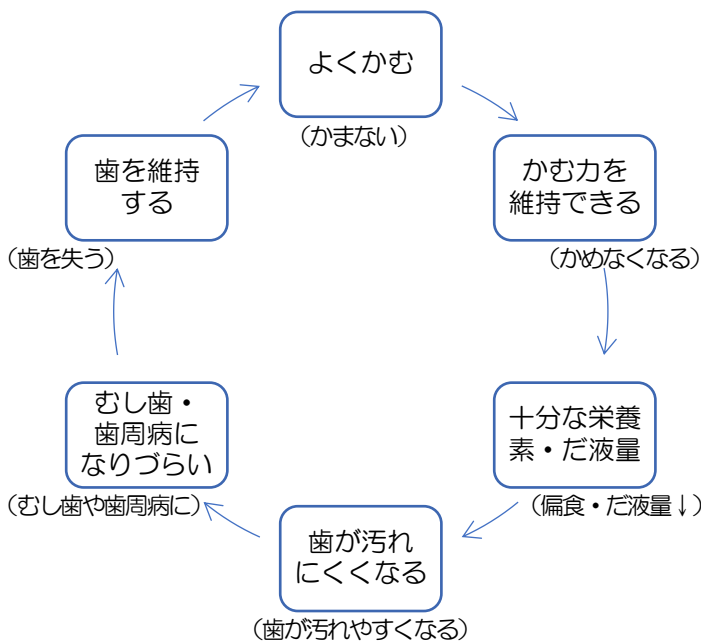
### ◇どのライフステージでも「よくかんで食べる」ことは大切です！

食べる能力はライフステージとともに変化します。歯や口腔機能は子どものころに発達し、維持期を経て、高齢になると歯の損失や筋肉の衰えなどで減退してしまいます。



### ◇かむ習慣をつくりましょう！

良くかむと！（よくかまないと・・・）



### ◇よくかむためのポイント！

- ①歯ごたえのある食べ物を選ぶ  
(例) 食物繊維を多く含むごぼうやれんこん  
弾力性のあるたこやきのこ、生野菜 等
- ②具材を大きく切ると、自然とかむ回数UP  
(例) みじん切りより乱切りにする  
カレーやシチューの具材を大きくきる
- ③調理法を工夫する  
煮る < 炒める < 生 の方が噛む回数UP
- ④飲み物や汁物で流し込まない  
しっかりかんで、飲み込んでから飲み物を飲む
- ⑤食べること（かむこと）に集中する  
ながら食べはかむ回数が減り、早食いにつながる  
のでNG！食べる環境を整える
- ⑥食べる姿勢に気をつける  
(例) 床に両足の足底がついているか  
いすに深く腰をかける

### 第四次かごしま食育推進計画の目標

・食事をよく噛んで味わって食べる人の割合の増加 (現状) 45.9% → (目標) 55%以上



令和6年  
6月発行