

号外編

Let's 食育

よく噛んで食べていますか？ ～口腔・栄養分野における食育の推進～



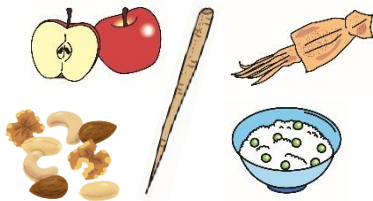
食育推進キャラクター
でこん丸

よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感を得られやすくなり肥満予防につながります。
また、よく噛んで食べることであごの発育や、虫歯の予防などの効果も期待できます。
食事はよく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。

噛みごたえのある食べ物を選ぼう！

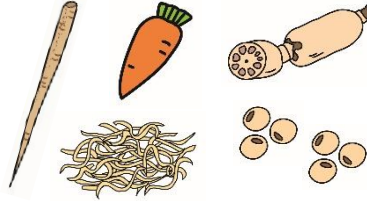
◇硬いもの

(りんご、ごぼう、スルメ、
ナッツ、豆ごはんなど)



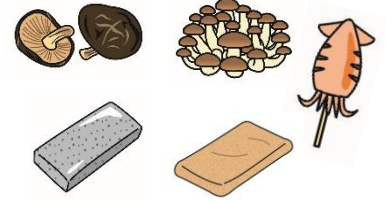
◇食物繊維の多いもの

(ごぼう、にんじん、れんこん、
切り干し大根、大豆など)



◇弾力性のあるもの

(干しいたけ、しめじ、イカ、
こんにゃく、油揚げなど)



調理法を工夫しよう！

◇切り方

食材を大きめに切れば、自然と噛む回数が増えます！
(例：肉や野菜をひとくち大に)



◇加熱時間

加熱時間が長いほど、野菜は柔らかくなります。
(例：スープ煮 → 油炒め → 生)



◇水分量

汁気が少ない方が、食するときの唾液量が必要です。
肉・魚なら煮るより焼いた方が噛む回数が増えます。
(例：肉じゃが → 唐揚げ → 焼肉)



調理・食べ方で五感を刺激し、育む



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

