えいよう通信

獨協医科大学病院
栄養部

平成30年
5月

ちゃんと噛んでいますか？

近年特に、軟らかいものを好んで食べる”軟食”の傾向が指摘されています。

“噛むこと”が子供の顎の発達や歯並びに大きく影響しているともいわれています。

また”噛むこと”によって脳が刺激され、**認知症の予防**や、**肥満予防**につながるとも言われています。

80歳まで、自分の歯20本でしっかり噛めるように頑張りましょう!!

さらには、噛むことは顎や頬、舌や口の周りの筋肉を使うので、**言葉の発音をはっきり**させ、**表情が豊か**になり、気になる顎や首元のたるみも防いでくれる効果も期待できます□

バランスの良い食事を一口30回、よく噛んで食べるように意識しましょう!!

☆*:.｡.噛む回数を増やす料理の工夫 .｡.:*☆

①食材は大きく切る

千切りやみじん切りより、
乱切りなどのように大きめに切り、
噛む回数をUP!!

②噛み応えのある食材や料理を選ぶ

パン・麺　→　ごはん
白米　→　玄米
ハンバーグ(ひき肉)　→　生姜焼き(薄切り肉)
まぐろの刺身　→　タコの刺身
里芋煮物　→　根菜煮物

③薄味にする

薄味にすると食材本来の味を味わおうとして
よく噛むようになります。

④加熱時間・調理法を調節する

野菜は加熱時間が短いほど噛み応えがあります。
肉・魚などは、加熱すると一般的に身がしまって、
噛み応えが増します。

この記事に関するお問い合わせは
内線3202まで

☆*:.｡. よく噛む根菜ドライカレー .｡.:*☆

～材料(2人分)～

牛ひき肉 100g・ごぼう ½本・人参 ¼本
レンコン 5cm・トマト 2個
温かいごはん 300g・ゆで卵 1個
オリーブオイル 小さじ1・パセリみじん切り 適量

【調味料】

カレー粉 小さじ1・1/2・醤油 大さじ1
マーマレード 大さじ1・こしょう 適量・水 大さじ4

～作り方～

①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取る。
　ごぼう、人参、レンコンは大きめの乱切りにする。
　トマトはざく切りにする。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、ひき肉を入れて、
　弱めの中火で炒める。しっかり焼き色がつくまで炒める。
③②に、①のごぼう、人参、レンコンを加えて、
　全体に油が馴染むまで軽く炒める。
　その後、トマト、【調味料】を加えて、
　水気がなくなるまで煮詰める。
④器にごはんを盛り、③をかけ、ゆで卵を添え、
　パセリを散らして、できあがり□