

始めよう！今日からあなたも噛ミング30♪♪

★★ちょっとの工夫で噛み噛みメニューに！★★

よく噛んで食べるための工夫や心構えを下記に記載してみました。あなたはいくつできていますか？
できている番号には○を、できていない番号には△をつけてみましょう。△がついた項目はこれから取り組みましょう♪♪

■ 食材選びの工夫 ■

① 素材の数を増やす

できるだけ材料は数種類組み合わせ使いましょう。食感の違うものを一緒に食べると、口当たりや味の違いを脳が感じ取ろうとするので、噛む回数が増え、唾液が多く分泌されます。

② 噛みごたえのある食材をプラスする

切干大根などの乾物や根菜のような食物繊維が豊富なものを、積極的に取り入れましょう。
特に乾物は噛みごたえがあるだけでなく、噛めば噛むほど味が出てくるため、自然と噛む回数が増えます。

■ 食材の下処理の工夫 ■

③ 皮を残したまま調理する

皮ごと食べられる食材（人参、かぼちゃなど）は皮を残したまま調理するとよいでしょう。



④ ゆですぎない

ゆですぎると柔らかくなりすぎるだけでなく、旨みや栄養分も抜けていくのでゆですぎには注意しましょう。

⑤ 大きめに切る

材料を大きく切れば、それだけ噛む回数が増えます。



■ 味付けの工夫 ■

⑥ 味付けは薄味に

甘みや塩分の強いものは、口の中に入れた瞬間に味を感じるので、噛む回数が少なくなります。
薄味にすると、脳が素材の持ち味をよく味わって確かめようとするので、自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷり分泌されます。



■ 食べるときに心掛けたいこと ■

⑦ 口の中の食材がなくなってから次の箸をつける

早食いの人はずいぶん口の中に残っているのに次の食材に箸をつけがちです。

⑧ 飲み込む前にあと1～2回噛む

飲み込む前にちょっと意識するだけで噛む回数は増えます。

⑨ 水やお茶は食後に

水やお茶で流し込まないように注意しましょう。

