

しっかりかみましよう！！

食べ物をしっかりかんで、食べていますか？「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれます。また、かんで出ただ液が口の中をきれいに洗ってくれます。

～よくかむことの大切さ～

- ・**味覚の発達**・・・うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかる。
- ・**消化を助ける**・・・よくかむと食べ物が口の中で小さくなり、だ液もよく出るので食べ物の消化・吸収をよくしてくれる。
- ・**歯並びをよくする**・・・よくかむとあごもよく動くのであごが発達し、歯並びもよくなる。
- ・**食べすぎ防止**・・・よくかんで食べると、時間をかけて食べることになり満腹中枢が刺激されて「もう満腹だ」という指令が出て、食べすぎを抑え、肥満防止にもつながる。

水やお茶の流し込みで、食べ物を飲み込むことはありませんか？私たちは、食べ物を口の中に入れて咀嚼し、だ液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊を作り、舌を使いながらのどの奥へ移動させて飲み込みます。しかし、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなってしまう、嚥下障害の原因になります。咀嚼のリズムと嚥下を育てることも大切です。

ついついかむことを忘れがちですが、一口**30回**かむことを意識しましょう。また、やわらかい食べ物だけではなく、**かたいもの**を食べてよくかむ癖をつけましょう。

作ってみよう！！

～トマトとアスパラガスのサラダ～

材料（4人分）	作り方
・トマト 1個	① チーズとハムは1cm四方に切り、きゅうりは小口切りにする。
・アスパラガス 4本	コーン缶は水切りをしておく。
・スライスチーズ 2枚	② アスパラガスはゆでて冷ましてから5mm幅の小口切りにする。
・ハム 4枚	③ トマトは湯通しし、皮をむいて1cm角切りにする。
・コーン缶 70g	④ ①～③を冷蔵庫で冷やしておく。
・きゅうり 1本	⑤ しばらくしてから、ボールの中に④を入れ、マヨネーズで和える。
・マヨネーズ 適量	出来上がり！！