

11月食育だより

11月8日は **いい歯の日!** よくかんで食べましょう

大湊村の「第3次大湊村食農推進プラン」では、よくかんで食べることについて次のように、現状値と目標値（R8）を定めています。

項目	現状値（最新）	目標値（R8）
ゆっくりよくかんで食べることを心がけている村民の割合	56.6%	60%以上

5
よくかんで
食べよう

農林水産省 食育ピクトグラム

5 よくかんで食べよう

よくかんで食べるにより、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。

◎ よくかんで食べると、 いいことがいっぱい!!



☆あごや歯をじょうぶにする!

たくさんかむと、あごの骨や筋肉が発達し、歯ならびがきれいになります。

☆頭の働きがよくなる!

かむことで、脳の血液の量が増え、脳細胞が活性化され、頭の働きがよくなります。

☆だ液がたくさん出る!

だ液は、でんぷんを糖に分解し、体の中での消化吸収を助けてくれます。
また、だ液は、口の中を清潔に保ち、口臭やむし歯を防ぐ効果があります。



かみごたえのある食品で **かむ力アップ**



骨まで食べることができる小魚や、青菜類、大豆製品、海そう、乳製品、きのこなど、カルシウムや食物繊維をたっぷり含んだ食品を上手に活用しましょう!

鶏そぼろひじき

<材料 4人分>

- ・干しひじき 6g
- ・鶏ひき肉 60g
- ・水煮大豆またはむぎ枝豆 50g
- ・味噌 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・しょうが 10g程度
- ・みりん 大さじ1

★作りおきしておいて、卵焼きにまぜたり、野菜と炒めたり、ごはんたまぜてもいいですね!

<作り方>

- ① 干しひじきを水につけて戻す。
- ② しょうがをすりおろして、汁をしぼる。
- ③ 味噌、しょうが汁、みりんをよく混ぜ合わせる。
- ④ ひき肉と③を合わせて、フライパンで弱～中火で炒める。水気を切ったひじきと水煮大豆を入れてさらに炒める。