

明日もきつと HEALTHY LIFE

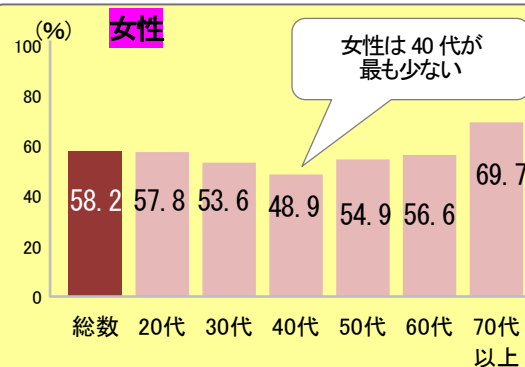
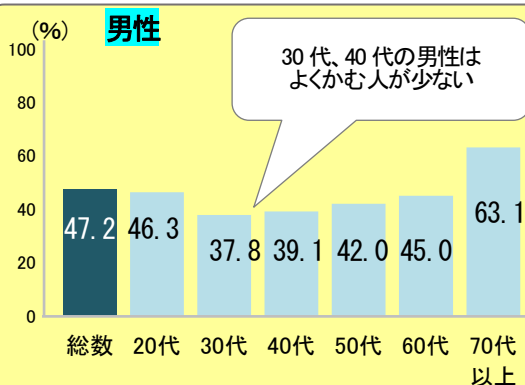
第26号
2017年5月19日
香川県

よくかむことが大切なこととわかっていても、仕事が忙しいとつい急いで食べてしまいがち。国民健康・栄養調査によると、「ゆっくりよくかんで食事をする」と回答した人は、約半数です。今回は、よくかんで食べることのメリットや実践するためのコツを紹介します。

今月の
HEALTHY 情報

よくかんで食べよう！

▼ゆっくりよくかんで食事をする人の割合



平成27年国民健康・栄養調査結果

Q&A

Q よくかんで食べるコツはありますか？

外食のポイント

シャキシャキ、コリコリ、カリカリなどの食感があるメニューを選んでみてください。

豆、ナッツ類、昆布などの海藻類、生野菜、ごぼう、こんにゃく、切干大根、小魚、いか、たこ、きのこなどを使ったメニューは、かみごたえがあり、かむ回数が増えます。

調理のポイント

同じ食品でも、調理の方法によって、かみごたえは変わります。

調理の際は、切り方を大きくしたり、繊維にそって切ったり、皮つきのまま使うとかむ回数が増えます。

食べる時のポイント

テレビやスマートフォンを見ながらの「ながら食」は、NGです。食事に集中できず、満腹感を感じにくく、食べすぎてしまいます。料理にもよりますが、1口30回以上かんで食べることを意識してみてください。

知っているとお得！

よくかんで食べるとうい理由

肥満の予防 脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐことができます。よくかまずに食べると、満腹感を感じる前に食べすぎてしまい、肥満につながります。

味覚の向上 素材そのものの味や香りがよくわかり、うす味でも味を感じやすくなります。

脳の働きを活発にする 脳への血流が増加し、働きを活発にします。特に朝食を食べると、朝からスッキリ活動できます。

歯の健康を保つ だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。



今年の
標語は…

歯と口の健康に関する正しい知識の啓発普及を目的に、県内各地でブラッシング指導や歯科相談などのイベントが予定されています。ぜひ、親子で参加してみてください。

「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯

歯と口の健康週間の主なイベント情報

- 5月28日（日） ▶ 三豊市市民交流センター 【9:30～12:00】
- 6月4日（日） ▶ 高松市歯科救急医療センター 【9:00～13:00】
▶ 丸亀市保健福祉センター（ひまわりセンター）【9:00～12:00】
▶ イオン坂出店 【10:00～12:30】
▶ 善通寺市民会館 【9:00～11:40】
▶ 観音寺市保健センター 【9:00～11:30】
▶ 東かがわ市交流プラザ 【9:00～11:30】
▶ 三木町文化交流プラザ 【9:30～11:30】
▶ 小豆島町農村環境改善センター（イマージュセンター）【9:00～11:30】
▶ 綾川町国民健康保険総合保健施設（えがお）【9:30～11:30】
▶ 多度津町町民健康センター 【9:00～12:00】



お手軽野菜料理レシピ

🌸 ピリ辛きゅうり 🌸

材料	2人分
きゅうり	2本
【しょうゆ 酢 ごま油 コチュジャン ごま	大さじ1
	大さじ1
	大さじ1
	小さじ1
ごま	少々

- ①きゅうりはよく洗い、ヘタを落として乱切りにする。
- ②ポリ袋に切ったきゅうりと、調味料を入れてポリ袋の上からよく揉み込む。
- ③お皿に盛り付け、ごまをふって完成。



★切ってポリ袋にいれるだけ！
時間がないときの1品におすすめです。

★きゅうりはポリポリとした食感で
かみごたえがありますよ。

三豊市立詫間中学校

「Myおにぎりの日」「野菜おかずの日」の実施

【目的】 自分で食事を作り、食に関する興味・関心を高めることで、子どもたちの自立や望ましい食生活の習慣化を図り、健やかな体を育成する。また、食事を作る楽しさを感じ、作る人へ感謝することで、思いやりのある豊かな心を育む。

【日時】 年間各 2~3 回

【場所】 各家庭

【対象・人数】 全校生徒



【内容】 「Myおにぎりの日」は主食なしの給食、「野菜おかずの日」は副菜なしの給食です。生徒は自宅でおにぎりまたは野菜のおかずを作って持参し、給食と一緒に食べて、自己評価カードに記入します。当日の調理は保護者は手伝わず、生徒が自分で作るようにしています。学校では、自分で料理を作ることの必要性やおにぎりの作り方、1食に必要な野菜の量、作る時に気をつけることなどの指導をしています。

(生徒の感想 Myおにぎり編)

- ・素手でおにぎりを作るのは、とても熱かったです。それをお母さんはパパッときれいに三角に作るのすごいなと思いました。
- ・3年間Myおにぎりの日をやってきたので作るのは慣れてきました。高校生になって、お弁当になっても、この日のことを忘れずに自分で作りたいです。

(保護者の感想)

- ・小学校の時は自分から何かしようとするのが無かったけど、台所に立って手伝いをしてくれることが増えました。作るのも楽しいと言っているのも、もっと料理に興味を持ってくれたらと思います。
- ・Myおにぎりの日は、何日も前から何にするか娘と楽しく相談して作っています。自分で考えたり親にアイデアを求めたりしてきていいコミュニケーションもとれるし、とても良いです。
- ・普段自分で料理をすることがないので、大変さを分かってもらえるし、少しずつでも自分でできることが増えてくれると嬉しいです。

(生徒の感想 野菜おかず編)

- ・多めに作って朝ごはんにも食べました。おいしいと言ってくれたのでよかったです。
- ・今まで知らなかった調理方法や食べ物の事について知ることができてよかった。料理は楽しいと思ったので、もっと手伝いをしようと思います。

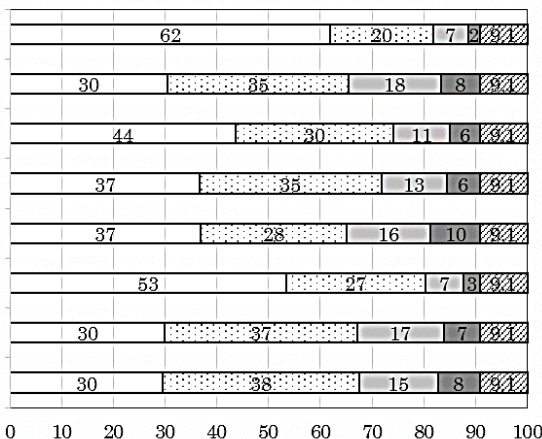
🌸「Myおにぎりの日」・「野菜おかずの日」を通して何か変わりましたか🌸



ほとんどの項目で7割以上の方が「そう思う」「どちらかというと思う」と回答しました。



- 家族の苦労がわかるようになった
- 食事の栄養バランスや食事の組み合わせについて、考えるようになった
- 料理をすることに興味・関心が持てるようになった
楽しくなった
- 食材について関心を持ったり、今まで知らなかったことに気づいたりすることができた
- 家族の会話が増えた
- 料理やおにぎりを作る技術が身についた
- 自分でもおにぎりや料理を作ったり、料理の手伝いをしたりすることが増えた
- 今までより、台所に立つことが多くなった



□そう思う □どちらかというと思う □どちらかというと思う □思わない ■無記入・無回答



お問合せ先：三豊市立詫間中学校

TEL (0875-83-2108)