

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

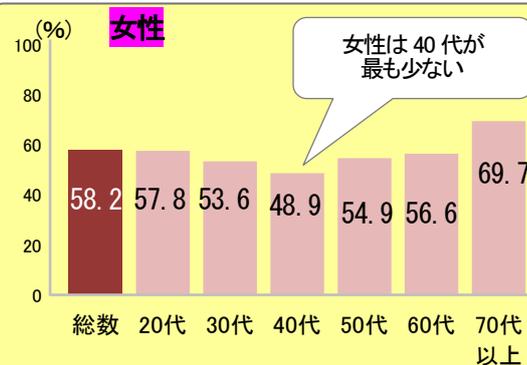
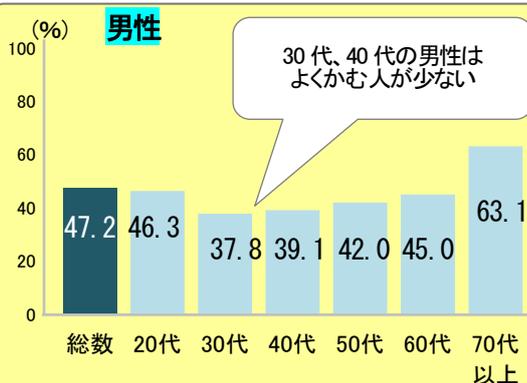
第26号  
2017年5月19日  
香川県

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てきます。

#### 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「ながら食い」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。