

よく噛む習慣をつける食事の工夫

元東京医療保健大学教授・管理栄養士 野口節子

噛むことは健康の入り口。噛むことで唾液量が増えれば、免疫物質の量も質もアップ！
噛む回数を増やす調理の工夫と、簡単に作れて噛むことが楽しくなるレシピを紹介します。

調理のポイント

①噛みごたえのある食材を取り入れる



②食材は大きめに切る



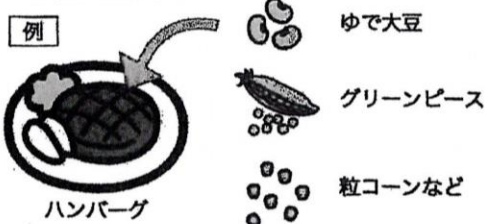
③加熱時間を短めにする



④水分の少ない料理を取り入れる



⑤軟らかい料理には歯ごたえのある食材を混ぜる



ご飯と汁ものの工夫

- ▶白米のご飯は軟らかいので、ゴマやジャコ、カリカリ梅などをプラスして噛む回数を増やす。
- ▶分づき米（5分づきなど）や胚芽米のご飯、雑穀入りご飯にすると、噛む回数がアップ。
- ▶みそ汁は、歯ごたえのある具を組み合わせると美味しくいただけます。

間食・おやつ工夫

- ▶歯ごたえのある食品をとり入れる。
- 例 すもめ（あたりめ）、干した小魚、コンブ、ドライフルーツ（リンゴ、アンズ、レーズンなど）、干しイモなど。
- ✕ クッキーやケーキなど口の中で軟らかくなっていく食品は、噛む力の向上には向かない。

食べ方の工夫

- ▶「一口30回」と決めなくても、「食べものが口の中に残っていたら、次のものを口に入れない」「一口食べたら、箸を置く」「汁ものや飲みもので流し込まない」などに注意する。
- ▶忙しい朝はゆっくり噛む余裕がなくても、夕食はなるべく時間をかけてよく噛んで食べるように心がける。副交感神経が働いて快適な睡眠に導く。