地域の皆様への子育て情報

噛(かむ)むことの大切(たいせつ)さ

よく噛(かむ)むことで食感(しょっかん)や香(かおり)り・食材本来(しょくざいほんらい)の味(あじ)を感(かんじる)じることができます。

噛(かむ)むことができないと…

①奥歯(おくば)ですりつぶせない…加工食品(かこうしょくひん)・コンビニ食(しょく)・おかし等(とう)の濃(こい)い味(あじ)は食(たべ)べられても塊(かたまり)の肉(にく)や葉物野菜(はものやさい)・薄味(うすあじ)が食(たべ)べられない(られない)

② 唇(くちびる)・顎(あご)・舌(した)・頬(ほお)の動(うごき)きが未熟(みじゅく)…コップが使(つかえな)えない・食(たべ)べずにこぼす・詰(つめこみたべ)め込み食べ・丸(まる)のみ・時間(じかん)がかかる

③おかしやジュースを欲(ほしがる)しがる…歯石(しせき)がつきやすくなるため、歯肉炎(しにくえん)・歯周病(ししゅうびょう)・虫歯(むしば)に繋(つながる)がる

ビタミンや食物繊維の不足に繋がり、肥満ややせ・便秘・下痢・感染症にかかりやすくなります。

噛むことで顎が育つため顎を育てるためにも、哺乳・離乳食の時期からの咀嚼が重要になります。

50年前は歯並びも良く丸顔、現代は顎周りがシュッとしている、100年後には現代よりも顎がなくなり、顎の骨が半分ほど減り、顔の幅が細くなるのではないかと言われています。結果、呼吸や代謝、免疫にも影響がでると考えられているそうです。

50年前　　現在　　100年後

イラストのように、輪郭に変化があるのではと言われています。

そこでよく噛む食材とメニューの例…

・お肉・かまぼこ・人参など（根菜）・千切りきゃべつ（生）・漬物

・シリアル・おせんべい・ビスケット・ナッツ類　　など…

かみかみメニュー

鶏肉と根菜の和え物

☆4 人分☆

・鶏ももこま肉	５０ｇ	・さつま芋	1/4 本
・れんこん	1/4 節	・ごぼう	10 ㎝
・人参	1/4 本	・片栗粉	適量
・揚げ油	適量		

≪調味料≫

・酒	小さじ 1/2
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1
・砂糖	小さじ1 強
・白いりごま	適量

☆作り方☆

①野菜はそれぞれ乱切りにしておく。
②調味料は火にかけ軽く煮つめておく。
③鶏肉と野菜に片栗粉をまぶし、それぞれ揚げていく。
④軽く油が切れたら、温めた②に絡める。
⑤仕上げにごまをかけて完成です。
※お惣菜のから揚げを使い、野菜は油をまぶして
　オーブンで焼いてもできるので時短になります。

コーンフレーククッキー

☆4 人分☆

・コーンフレーク（無糖）	２０ｇ
・バター	３５ｇ
・砂糖	１２ｇ
・小麦粉	60ｇ
・粉糖	適量

☆作り方☆

①バターを室温に戻し、白くなるまでよく練り、
　砂糖を加え更によく混ぜる。
②①に小麦粉を混ぜ合わせ、コーンフレークをあまり
　潰さないように混ぜていく。
　※まとまりが悪い時は、バターを増やすか、油を足すと
　　良いです。
③一口大の大きさに形を整え、１８０℃で１５～２０分
　焼いていく。
④焼きあがって粗熱が取れたら、粉糖をかけて完成！