

## 噛むといいこといっぱい！

食べ物をよく噛むことで、唾液が分泌され、虫歯や歯肉炎の予防につながります。また、脳の満腹中枢を刺激し、食べ過ぎの改善にもつながります。近年の調査では、食べるスピードが速い習慣がある人には肥満者が多いことがわかっており、ゆっくりよく噛んで食べることは、肥満対策のひとつとされています。ひとくちあたりの噛む目安は30回とされていますので、1回の食事の噛む回数や食事時間を、この機会に確認してみましょう。



よく噛んで  
歯の病気予防、  
肥満対策！

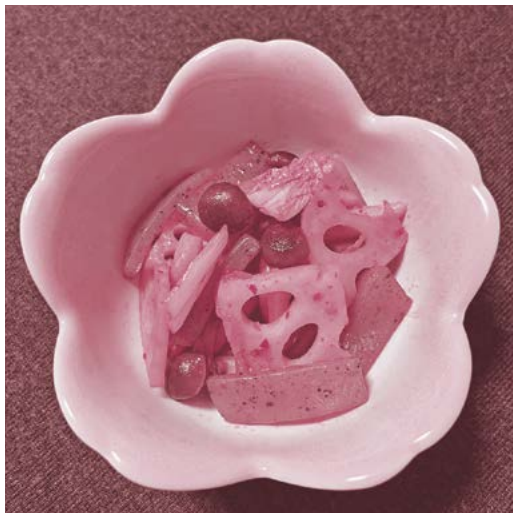
## 食材選びや切り方で噛む回数を増やす！

噛む回数を増やすためには、主食をパンや麺類から雑穀米にする、根菜類やイカ・タコなどの噛みごたえのある食材を使用する、食材を大きく切るなど食材選びや切り方を工夫するのも方法の一つです。

よく噛んで食べよう！管理栄養士おすすめレシピ

### コンニャクとレンコンのキムチ炒め

噛みごたえのあるレンコン、コンニャクを使用した、自然と噛む回数が増える副菜レシピをご紹介します。



#### ＜材料＞1人分

コンニャク	40g
レンコン	25g
シメジ	20g
キムチ	20g
ごま油	2g (小さじ1/2)
しょうゆ	2g (小さじ1/3)
みりん	3g (小さじ1/2)

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量
55kcal	0.9g

#### ＜作り方＞

- ①コンニャクは横半分に切り、薄く切ってさっと下茹でする。
- ②レンコンは食べやすい大きさに薄く切り、水にさらす。シメジは石づきを切り落として手でばらす。キムチは大きい場合は切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、レンコンを入れて炒める。火が通ってきたら、コンニャク、シメジ、キムチを入れ、しんなりしてきたら、しょうゆとみりんを入れて炒め合わせる。