

噛んで健康になろう！～カムパワーの効果～

「よく噛んで食べる」ことは、食べものを飲み込みやすくするだけでなく、食べものがおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果がたくさんあります！
食べものはよく噛んで食べましょう。



ひ	<p>肥満を防ぐ よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、私たちは満腹を感じます。よく噛まずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ります。よく噛むことこそダイエットの基本です。</p>
み	<p>味覚の発達 よく噛むと、食べもの本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐ慣れてしまいます。できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。</p>
こ	<p>言葉の発音がはっきり 歯並びがよく、口をはっきり開けて話すと、きれいな発音ができます。よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。</p>
の	<p>脳の発達 よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化するのです。子どもの知育を助け、高齢者の認知症の予防に大いに役立ちます。</p>
は	<p>歯の病気を防ぐ よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぐのです。</p>
が	<p>がんを防ぐ 唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、それには食べものを30秒以上唾液に浸すのが効果的なのだから。「ひと口で30回以上噛みましょう」とよくいいますが、よく噛むことで、がんも防げるのです。</p>
い	<p>胃腸の働きを促進する 「歯丈夫、胃丈夫、大丈夫」と言われるように、よく噛むと消化酵素がたくさん出ますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害や栄養の偏りの原因となりがちです。偏食なく、なんでも食べることが、生活習慣病予防には一番です。</p>
ぜ	<p>全身の体力向上と全力投球 「ここ一番」力が必要なとき、ぐっと力を入れて噛みしめたいときに、丈夫な歯がなければ力が出ません。よく噛んで歯を食いしばることで、力がわき、日常生活への自信も生まれます。</p>

あなたの食べ方は何時代タイプ？

いつもの食事で、噛む回数と食事時間を計ってみよう！
下の図で、回数と時間から、時代別タイプに分けられるよ。
あなたの食べ方は何時代だったかな？？

1回の食事で噛む回数
約4000回
1回の食事時間
50分



弥生時代タイプ



この時代、米が主食となり、玄米を食べていました。魚や野菜・種実類などを蒸したり焼いたりして食べていたようです。

1回の食事で噛む回数
約3000回
1回の食事時間
30分



鎌倉時代タイプ



この時代は、強飯(こわめし:かたく炊いた米)が主食で、かたい食べものが多く見られます。

1回の食事で噛む回数
約1500回
1回の食事時間
20分



昭和初期タイプ



この時代は、噛みごたえのある野菜や豆類が多く食べられていました。米と一緒に麦が炊かれることも多かったようです。

1回の食事で噛む回数
約600回
1回の食事時間
10分



現代タイプ



現代は、いろいろな食べものが食べられるようになりました。噛みごたえのあまりない、やわらかい食品が多くなりました。

出典：少年写真新聞社「育てようかむ力」

噛まなくなった原因は？

噛まない原因は、食べものの変化と生活時間の変化の両方にあります。

現代の食べものは、加工食品が多く、味や形を均一化するために小さく切ったりやわらかくするため、噛みごたえが少なくなっています。また、脂質が多いため、口当たりがなめらかで噛む回数が少なくなります。

夜型で多忙な生活になり、食事をゆっくり食べるゆとりがなくなったのも原因の一つです。

噛む力を育てよう！

～カムカム度アップの5つのポイント～

ポイント ゆっくり食べる

食事は急いで食べると、噛む回数が少なくなります。
特に朝は時間が短くなりがちです。早寝早起きで食事をゆっくり
食べましょう！
噛んだ回数を数えながら食べるのも一つのコツです。



ポイント 飲み物で流し込まない

食べものが口の中にある時に、飲み物を飲むと、噛み切れていない食べものも一緒に飲み込んでしまいます。



ポイント 硬い食材を使う

噛みごたえのある、豆類やフランスパン、小魚などを料理に加えましょう。
煮魚を焼き魚に変えたり、挽肉をかたまり肉に変える事でも噛みごたえが増えます！



ポイント 食物繊維が多い食材を使う

根菜類やきのこ、海草など食物繊維が多い食材は、自然と噛む回数が増えます。
食物繊維は、お通じを整えたり、腸の善い働きをする菌を増やしてくれます！



ポイント 大きめに切る！硬めに茹でる！

材料を大きめに切ったり、硬めに加熱することでも噛みごたえが増えます。
電子レンジを使って野菜を加熱すると、固さの確認も簡単にできます。栄養素も逃げないので一石二鳥です！



カムパワーアップおやつレシピ

かみ・かみおやつバー



<材料> (11×22×1.5のバットで12本分)

マシュマロ	45g
干し芋	60g
アーモンドダイズ	10g
くるみ	10g
ドライフルーツミックス	30g
フルーツグラノーラ	40g
コーンフレーク	25g
バター	30g
砂糖	5g

<作り方>

干し芋、くるみ、ドライフルーツはフルーツグラノーラのドライフルーツの大きさに合わせて切る
フルーツグラノーラに とアーモンドダイズ、コーンフレークを加え、均等に混ぜる
厚手の鍋にバター、砂糖を入れて溶かし、マシュマロを加えて焦げないように注意しながら煮溶かし、火を止める

に を加えて、熱いうちに、均等にへらで混ぜる

クッキングペーパーをしいたバットに を流し入れ、上にクッキングペーパーをかぶせて、均等になるよう押さえる

冷蔵庫で45～60分冷やし固めて、好みの大きさに切る

さつま芋のスティック



<材料>

さつま芋	250g
揚げ油	適量
シナモンシュガー	少々

<作り方>

さつま芋は縦に細長く切り、水につけてアク抜きをする

さつま芋の水気をよくふき取り、170度の油で中に火が通るまで揚げる

キッチンペーパーなどで油をきり、熱いうちにシナモンシュガーをまぶす

きなごぼう



<材料>

ごぼう	1/2本	片栗粉	適量
黒糖	大さじ3	オリーブ油	大さじ1/2
きなこ	大さじ2	水	小さじ2

<作り方>

ごぼうはピーラーで皮をむき、ななめ薄切りにして水につけておく

の水気をふき、片栗粉を軽くまぶして、油をいれたフライパンでこんがり焼いて取り出す

のフライパンに黒糖と水を加えて煮立たせ、煙が出たらごぼうを加えよく絡める、火を止めたらきな粉をまぶす