



# 「噛ミング30」

カミングサンマル

地域における食育を推進するためのキャッチフレーズです。  
厚生労働省は、ひとくち30回以上噛む習慣を勧める運動を提唱しています。

## 噛む回数の多い食品

( )は、食品10gを噛む回数

- たこの刺身 (220)
- 松前漬 (116)
- フランスパン (108)
- 人参スティック (100)
- 刻みキャベツ (82)
- かまぼこ (75)
- 皮つきりんご (74)



## 噛む回数の少ない食品

- バナナ (7)
- 冷ややっこ (10)
- そば (15)
- 里芋の煮物 (22)
- ゆで卵 (33)



斎藤滋・柳沢幸江著  
『料理別咀嚼回数ガイド』(風人社)より

## 噛むことで良いことあるの? ☺ 噛むことの効能 ☺

満腹感が得られ  
肥満予防に効果がある

唾液が分泌されて、  
飲み込みやすくなる

脳に大量の血液が流れ  
動きが良くなる



顔の筋肉も動かしフェイスラインが引き締まる

唾液に含まれるアミラーゼという成分がデンプンを分解し消化を助ける

噛む回数の多い食品を食卓に増やすようにしてみよう!

千切りよりも乱切りなど大きめに切る、薄味にする、など調理段階でも工夫すると噛む回数を増やせます。



控えめに!



~健康レシピ~

## 大根の辛味漬け



材料(4人分)	作り方
大根(中くらいのもの) 10cm位 塩 2つまみ(塩水用) 干しいたけ 2個 長ねぎ 10cm位 生姜 1かけ 鷹の爪 1本 サラダ油 大さじ1/2 酢 大さじ2と1/2 しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 大根10cm位をちょう切りにし、塩水につけしんなりさせる。</li> <li>② 戻した干しいたけ、生姜、長ねぎを千切りにする。鷹の爪は種を出して輪切りにする。</li> <li>③ ボウルに酢、しょうゆ、砂糖を混ぜておく。</li> <li>④ フライパンを熱し油を大さじ半分、生姜、鷹の爪、長ねぎ、戻したしいたけを炒め、少しやわらかくなった所へボウルの調味料を一度に加え、ひと煮立ちさせ火を止める。</li> <li>⑤ ④を水気の絞った大根の上からかけて1時間ほど置く。</li> </ol>



大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。  
鷹の爪のカプサイシンは体を温め代謝をよくする働きがあるとされています。

## 職員コラム @ 武田副主任(請求)

「鬼は外、福は内」の節分ですが、無病息災を願って豆まきをする邪気払いの行事です。36年間「節分=2月3日」が続いていましたが、今年は2月2日です。昔からさまざまな説や言い伝えがありますが、目に見えない恐ろしいこと、病気や飢餓、災い(禍)などは鬼の仕業とされています。悪いもの=鬼と考えて「鬼を打ち払う」や「豆を投げ与えて恵み静まてもらう」意味があるそうです。新型コロナウイルスという今まで経験したことのない不安な日々、今年は収束を願い久しぶりに豆まきをしようと思います。但し小分け袋に入った豆にします。



## ☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時: 令和3年3月10日(水) 14:30~16:00

会場: ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室(戸塚小学校隣り、旧戸塚区役所跡地)

内容: バランス食のお話と、運動の実践など

\*どなたでもご参加頂けます。動きやすい服装でお越しください。※要予約

☎0120-733-153→ガイダンスで3 (戸塚共立メディカルサテライト健診センター)

※新型コロナウイルスの感染状況により、教室を延期する場合がございます。

参加ご希望の方はお電話にてお問い合わせください。

栄養クイズの答え

\*加工品には味をつけなくても塩分が含まれている物が多いので摂りすぎには注意して下さいね!

…③卵豆腐1パック 1.0g ①ちくわ1本 0.7g ②ウィンナー1本 0.5g