

# かむかむししぴ



## かむかむサラダ

### 作り方

- ① 大根を千切り、きゅうりを輪切り、ハムを短冊切りにする。
- ② 材料と調味料を合わせて混ぜる。

### 材料（4人分）

大根	120g
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
ちりめん	10g
するめ	10g
酢	小さじ2
さとう	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

いつものサラダにするめを加えるだけで  
お手軽にかむかむサラダができます。



## アップルパイ

### 作り方

- ① りんごを1cm角で切る。鍋に★と少量の水を入れ、りんごのコンポートを作る。
- ② ①を餃子の皮で包む。
- ③ 180℃に熱した油で②を皮がパリッときつね色になるまで揚げる。

### 材料（2人分）

りんご	1/2個	★
砂糖	20g	
レモン汁	小さじ1	
餃子の皮	8枚	
揚げ油	適量	

りんごのコンポートは、  
りんごジャムでも OK !



## よくかむことの効果



★噛むことによって出ただ液の働きで、むし歯予防！

〈だ液の働き〉

- ・食べかすを落とす
- ・菌の増殖を抑える
- ・歯の表面を修復する など

よく噛むほど、  
だ液が出るんだ。  
だ液は歯によい  
働きがたくさんあるよ！



その他にも、よく噛むと

★満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぐ

★あごの筋肉を動かすことで、脳の活性化

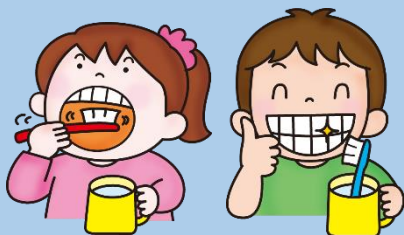
など、よいことがたくさん！

## だらだら食べ・ながら食べの影響



食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の修復をしています。「だらだら食べ」や「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすい！

食事や間食は、時間を決め、  
食後は歯みがきをしよう！



# 噛む回数を増やすために・・・



かみごたえのある食べ物を食べる

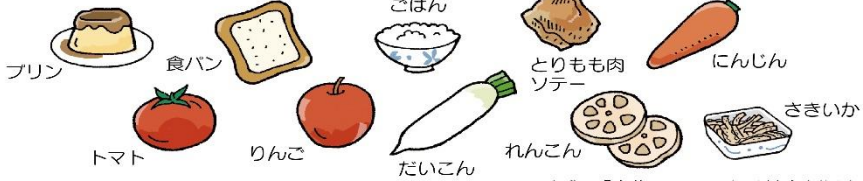


飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

## 食品のかみごたえ度



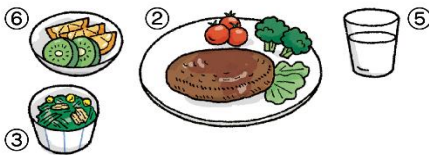
出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

## 大切なのは 栄養バランス

生涯にわたって、健康で丈夫な歯を作るために、まずは栄養バランスのよい食事が大切！

特に不足しがちなカルシウムを積極的にとりましょう。

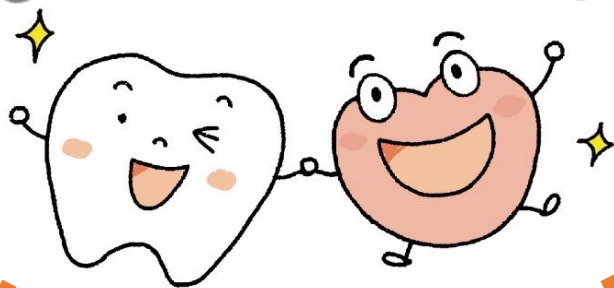


- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

### カルシウムの多い食品



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よく噛んで食べると、  
どんなよいことがあるの？

だらだら食べて  
よくないの？



山口県栄養士会 岩国地域事業推進委員会