

ちょっとした工夫で、よく 噛む習慣を身につけましょう。

噛む回数が自然に増えてくると、ゆっくりと楽しむ食事の大切さが実感できます。

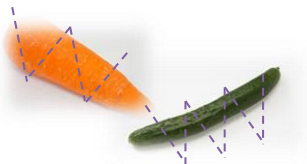


1.肉は種類を選ぶ→薄切りやひき肉ではなく、かたまり肉のほうが噛む回数が多くなります。

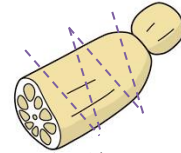


2.少し硬めの食材を混ぜる→柔らかいコロッケにきのこを少し混ぜたり、いつもの料理に少し硬めの食材をミックスしましょう。

3.切り方を変える→野菜は繊維を長く残すように切りましょう。



4.少し大きめに切る→きゅうりやにんじんなども、乱切りの方が噛む回数が増えます。



5.食物繊維の多い食材を選ぶ→ごぼう、れんこん、大豆、いんげん、こんにゃく、ごま、ひじきなどは、食物繊維が多く含まれ、なおかつ噛みごたえも十分です。

よく噛んで食べるためには、食べる環境も大切です。



《ひとりで食べない》

ひとり黙々と食べていると、よく噛まないで食事短時間になりがちです。できるだけ、家族や友人と一緒にゆっくり食べましょう。

《きちんとテーブルで食べる》

仕事中のデスク、ソファなどではなく、ダイニングテーブルで「姿勢よく座り、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。」

《「ながら食い」をしない》

テレビを見ながら、パソコンを操作しながらでは、食事や噛むことに集中できません。

