



よく噛んで食べる料理を 意識してみましょう

軟らかいもの、食べやすいものばかりでは、噛む回数も食事時間も増えません。

咀嚼(そしゃく)回数が多かった戦前の食事は麦などの雑穀や、根菜類、高野豆腐などの乾物がよく食べられていました。よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

噛む回数を意識して食材や料理を選びましょう！

- ・パンや麺よりご飯、ご飯は白米より玄米飯
- ・ハンバーグよりしょうが焼き
- ・刺身はマグロよりタコ

など



また、調理法や食材の切り方でも工夫することができます。
例えば、

- ・きゅうりやニンジンなどの野菜は大きな乱切りにする
- ・野菜は煮るより生で食べる
- ・魚や肉は加熱するほど固くなる

など



毎日の食事に、「噛むこと」の一工夫を
してみてもいかがでしょうか？

出典：農林水産省「みんなの食育」
全文はこちらから→

