

# 家族みんなで よくかもう！

5 よくかんで  
食べよう

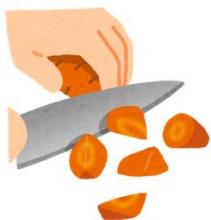


軟らかいもの、食べやすいものばかりでは、かむ回数も食事時間も増えません。

よくかんで食べるためには、**かみごたえのある食材や料理を多く取り入れる**ことが大切です。また、デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらの食事では、食べることやかむことに集中できません。  
家族や友人と一緒に、ゆっくりと食事を楽しみましょう。

参考：農林水産省ホームページ「みんなの食育」

## よくかむための工夫



### 食材を大きめに切る

みじん切りや千切りよりも、乱切りのほうがかむ回数が増えます。



### ゆっくり食べる

早食いをせず、かむことを意識してゆっくり食べましょう。



### 食物繊維の多い食材を選ぶ

根菜類、きのこ、大豆、こんにゃくなど、食物繊維を多く含む食品はかみごたえがあるものが多いです。



シャキシャキレンコンの  
和風ドライカレー



カボチャと大豆のラタトゥユ

農林水産省ホームページでは、手軽に作れるレシピをご紹介しています。→



農林水産省ホームページ  
「ごはんにびったりレシピ」

かみごたえのあるレシピも掲載しています！