

よくかんで食べるために

5 よくかんで
食べよう



参考：農林水産省ホームページ「みんなの食育」

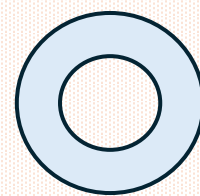
普段の食事が、やわらかいもの、食べやすいものばかりでは、かむ回数も食事時間も増えません。

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、テレビを見ながら、スマートフォンを使いながらの「ながら食べ」ではごはんを食べることに集中できません。



食事の時間は家族や友人とごはんを味わいながら**ゆっくりよくかんで食べましょう。**



よくかんで食べるための工夫



食材を大きめに切る

みじん切りや千切りよりも、乱切りのように大きめに食材を切るほうが、かむ回数が増えます。



ゆっくり食べる

早食いは消化不良の原因にもなります。一口ごとによくかんで、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。