

裏面にレシピが  
のってるよ!



# 我孫子市 食育だより

～おいしく楽しく食事をしよう!～



皆さんは、毎日の食事が楽しみですか？  
おいしそう！おいしい！と感じていますか？

問題1：舌を動かさずに飲み込める？

答えは「いいえ」です！食べ物を飲み込むためには、舌がしっかり動いて、食べ物を口の中から喉へ送り込むことが必要です。



問題2：カラカラに乾いたお口に、梅干しを入れたら酸っぱいと感じる？

答えは「いいえ」です！唾液がないと味覚センサーが働かず、食べ物をおいしく食べるできません。

## 食べることの要は「噛む・飲み込む機能」です！！

人は、食べることで心の健康と身体の健康を維持します。「おいしそう！」と感じたり、食べたときに「おいしい！」と感じるには、むし歯や歯周病がないだけでなく、舌やのどの筋力を維持して、しっかり「噛めること」「飲み込めること」が重要です！

### 乳幼児期

哺乳から離乳食へ、お口の機能が大きく変化します。この時期に、段階を踏んで「食べる・飲み込む」機能や味覚などを身につけていきます。

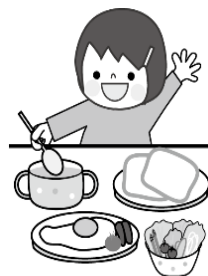


歯が生えてきてお口がしっかり動くようになってきたら、「モグモグ・カミカミ」よく噛んで、楽しく食べることを心がけましょう。

### 学童・学齢期

永久歯の生え変わり期を経て、噛み合わせが完成する時期です。しっかり噛む習慣を身につけることで、歯並びも整い、早食い・肥満も防止します。

よく噛むことで唾液分泌も活発になります。唾液には食べ物の消化を助けたり、むし歯を抑制してくれる働きがあります。



### 成人期

よく噛んで食べる習慣が、生活習慣病の予防につながります。偏った食生活やむし歯・歯周病を放置せず、自身の身体を考えながら食の選択や口腔ケアを行いましょう。

むせや口の渇きなど気になる症状が出てくる場合もあります。

口腔体操を行うなど早めの対策をおすすめします！



### 高齢期

噛む・飲み込むための筋力低下や歯の本数の減少など口腔内の変化により、食べることの意欲が低下しやすい時期です。唾液の量が減り、濃い味を好むようになったり、よく噛めず窒息のリスクが増加する時期でもあります。



よく噛んで食べることを心がけ、歌う、音読するなど、お口をしっかり使って機能の維持をしていきましょう。

# 誰でも手軽にできる！家族みんなでやってみよう！ お口の機能を鍛えるための「あいうべ体操」！！

「あいうべ体操」はお口の周りの筋肉を鍛えるとともに、鼻呼吸を促します。お口をしっかり閉じることにより、口腔内の細菌の繁殖が抑えられ、インフルエンザなどの感染症が予防できるなど、様々な良い効果があると言われています。



「あ〜」と口を大きく開く



「い〜」と口を大きく横に広げる



「う〜」と口を強く前に突き出す



「べ〜」と舌を突き出して下に伸ばす

参考  
みらいクリニック  
ホームページ

- できるだけ大きな動作で！声は出しても出さなくても大丈夫です。
- 1セット4秒くらいでゆっくりとした動作で行いましょう。
- 1日30セット（3分）を目安に行いましょう。
- 顎が痛い場合などは「い〜」「う〜」だけ行うなど無理せず行いましょう。



手賀沼のうなぎちゃん  
©我孫子市 2012

## 川村学園女子大学の女子大生考案！よく噛むおすすめレシピ

### 野菜たっぷりタコライス

《材料（4人分）》

豚ひき肉	300g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
にんにく（みじん切り）	2g
サラダ油	15g
にんじん（すりおろす）	30g
ピーマン（みじん切り）	30g
トマトの水煮	200g
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
ご飯	茶碗4杯分
キャベツ（せん切り）	160g
トマト（1cm角）	200g
細切りチーズ（生食用）	40g
好みの野菜	適宜

《作り方》

①タコミートを作る。鍋に油をしき、にんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉を加え、火が通ったら、にんじん、ピーマンを入れて炒める。トマトの水煮、調味料を加えて煮詰める。

②器に温かいご飯をよそい、キャベツ、トマトを盛り付け、①のタコミート、歯ごたえが残るように切った好みの野菜、チーズをのせる。

\* 柔らかいものも歯ごたえのあるものと組み合わせると、噛む回数が増えます。色々な食感の食材を使いましょう。

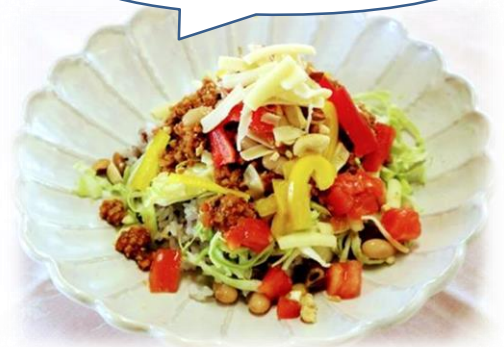
◆ ご飯にのせる野菜を歯ごたえのあるものにする。

◆ ナッツ、クラッカーなどをのせる。

◆ ご飯を玄米や雑穀米にする。

\* 煮詰めるときにカレー粉やチリパウダーを加えたり、仕上げにタバスコをかけてもおいしく仕上がります。

炒めて、煮詰めて、のせるだけ！



枝豆、とうもろこし、きゅうり、パプリカなどの旬の野菜がお勧めです。

《問い合わせ》

我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126