

# 栄養だより

令和4年度「噛ミング30運動」強化月間号  
中央区福祉保健部子育て支援課

か サンマル

## 11月は「噛ミング30運動」強化月間です。

～よく噛んで味わって食べよう～

国は、第4次食育推進基本計画において、健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要であるとし「ゆっくりよく噛んで食べる国民の増加」を目標のひとつにしています。中央区では、11月8日「いい歯の日」にちなみ、11月を「噛ミング30運動」強化月間と位置づけ、保健所・保健センター、小中学校、保育所・こども園が連携を図りながら“よく噛んで味わって食べる”習慣の定着に取り組みます。



よく噛んで食べるということ



噛ミング30（カミングサンマル）とは、ひと口30回以上よく噛むことで、より健康的な生活を目指すためのキャッチフレーズです。

味覚が発達する



歯や歯ぐきを丈夫にし、歯並びをよくする

胃腸の働きを助る



脳の働きを活発にする



食べるときの姿勢も重要！

食べる姿勢は、机とイスの高さが重要です。座り方と子どもの誤えん・窒息には深い関係がありますので、正しい姿勢で食べることを心がけましょう。

ただししいしせいで  
たべてますか？







ポイント①  
テーブルとのあいだは  
こぶしひとつぶんあける

ポイント③  
せなかを  
まっすぐにする



ポイント②  
あしのうらは  
ゆかにつける

ご家庭でも「よく噛んで食べるための工夫」をしてみませんか？

|   |   |   |
|---|---|---|
| 一度にたくさんの量を口に入れない<br> | ひと口食べたらずよく噛む<br>   | 噛んでいる時は、箸を置く<br>   |
| テレビを消して食事をする<br>     | 食事中に飲み物を飲みすぎない<br> | 噛み応えのある食べ物を食べる<br> |



# かみかみメニューをご紹介します！



## 【油揚げと切干大根の煮物】

- 材料
- にんじん.....1/2本（80g）...せん切りにする
- 油揚げ.....2枚
- 切干大根.....40g
- 水.....300cc } 浸して戻す
- 酒.....大さじ2（30g）
- みりん.....大さじ2（36g）
- しょうゆ.....大さじ2（36g）



油揚げは、切る幅や煮る時間によって固さは異なりますが、噛みごたえのある食材です。

- ① 切干大根は水洗いした後に水で戻し、軽くしぼり、食べやすい大きさに切る（戻し汁はとっておく）。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、キッチンペーパーで軽く押さえて水気を拭きとってからせん切りにする。
- ③ にんじん、油揚げ、切干大根の順番で鍋に入れ、戻し汁をひたひたに入れる。酒・みりんを入れて落とし蓋をし、中火にかけ、煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。
- ④ 落とし蓋を取り、しょうゆを加えて、全体をかき混ぜる。再び落とし蓋をして弱火で10分ほど煮含める。

## 【中華きゅうり&だいこん】

- 材料
- きゅうり.....1本（100g）...3~4cm長さに切り、縦4等分にする
- だいこん.....3cm（100g）.. きゅうりと同じ太さのスティック状に切る
- さとう.....小さじ1（3g）
- しょうゆ.....小さじ2（12g）
- 酢.....小さじ2（10g）
- ごま油.....小さじ1（4g）



きゅうり・だいこんを加熱すると中まで味がしみこみやすくなります。ポリポリとした食感も楽しめます。にんじんでも同様に作れます。

- 作り方
- ① 鍋に全ての材料を入れて火にかける。
- ② 中火~弱火で全体に煮汁がまわるように混ぜながら、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。

## 【さつまいもけんぴ】



- 材料
- さつまいも.....中1本（200g）.....5mm角のスティック状に切る
- 油.....適宜（100g程度）
- 黒砂糖.....大さじ1（10g）
- 水.....大さじ1（15g） } A

- 作り方
- ① フライパンに油を注ぎ、さつまいもがカリッとなるまで中火で15分程度揚げ焼きにし、油をきっておく。
- ② 耐熱容器にAを入れ、電子レンジで約30秒加熱する。
- ③ ①と②を合わせて、全体にからめる。

さつまいもを揚げ焼きすることで、カリッとした食感が楽しめるおやつです。