

栄養だより

令和6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

11月は「噛ミング30運動」強化月間です。 ～ゆっくりよく噛んで食べよう～

「噛ミング30運動」とは？

ゆっくりよく噛んで食べることは、身体への栄養だけでなく、安全・安心で満足感やつろぎを得ることにつながります。そのため、「中央区健康・食育プラン2024」に基づき、「噛ミング30運動」としてゆっくりよく噛んで食べる習慣づくりの大切さを普及啓発しております。

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・保育施設が連携を図りながら、“ゆっくりよく噛んで食べる”習慣の定着に取り組みます。



よく噛んで食べるといいこと

	味覚の発達
	むし歯の予防
	消化を助ける
	肥満の予防
	食べ物による窒息事故の予防



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を目指すためのキャッチフレーズです。

←中央区噛ミング30シンボルマーク



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げる

ポイント② あしのうらはゆかにつける

ポイント③ せなかをまっすぐにする

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 	ひと口食べたらずよく噛む 	噛んでいる時は、箸を置く 
テレビを消して食事をする 	食事中に飲み物を飲みすぎない 	噛み応えのある食べ物を食べる 



かみかみメニューをご紹介します！



【れんこんの甘酢炒め】

●材料（大人2人子ども2人分）

- れんこん……200g……皮をむいて5mm幅のいちょう切りにし、水にさらす
- 油……小さじ1(5g)
- 砂糖……小さじ1(3g)
- しょうゆ……小さじ1(6g)
- 酢……小さじ1(5g)
- みりん……小さじ1(6g)
- 黒ごま……小さじ1(2g)



大人1人分のエネルギー
71 kcal

●作り方

- ① フライパンに油を引き、れんこんを炒める
- ② れんこんに火が通ったら、調味料を入れ、炒める
- ③ 火を止め、黒ごまを和える

【にんじんガレット】

●材料（1枚分）

- にんじん……1/2本(80g)……長さ5cmのせん切りにする（スライサーが便利です！）
- 片栗粉……大さじ1(9g)
- ピザ用チーズ……20g
- 油……小さじ1(4g)

●作り方

- ① にんじん、片栗粉、ピザ用チーズを混ぜる
- ② フライパンに油をひき、①を入れ、両面をこんがり焼く



1枚分のエネルギー
156 kcal

【まんまるおさつ】

●材料（さつまいも1本分）

- さつまいも……小1本(150g)……よく洗い、厚さ1cmの輪切りにし、10分程水につける
- バター……10g
- 砂糖……小さじ1(3g)

●作り方

- ① さつまいもの水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジで加熱する（600W3分）
- ② フライパンにバターを入れて火をつけ、①を並べて両面に焼き色をつける
- ③ 弱火にして砂糖をまぶし入れ、全体の表面につくように返し、カリッとするまで焼く



さつまいも1本分のエネルギー
271 kcal



かみかみレシピ「おやつ小魚」のレシピ動画を

中央区公式YouTubeに公開しました。
ぜひ参考にご覧ください。



二次元コード

