



栄養だより

はや食いしていませんか？



食事にどれくらい時間をかけていますか？はや食いの習慣がある人ほど肥満度が高いという研究報告があります。しっかり噛んで食べる習慣が大切で、ひと口入れたら30回噛むことが目安です。

どうしてよく噛む必要があるの？

唾液が口の中の細菌を洗い流す

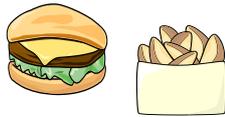
唾液が消化吸収を助ける

食事が少量でも満腹のサインが脳に出やすく、食べすぎを防ぐ

脳の血流が増え、集中力や意欲が高まる

こども

はや食いというよりも、丸のみになっていませんか？テレビやスマホをみながらだと食事に集中できず、つめこみがちに。また、一口で食べられるサイズや、柔らかいものばかりも要注意です。



おとな

はや食いは、満腹感が得られず肥満の原因に。また、噛まない食事を続けると、だんだん噛めなくなり、硬い食品を避けがちに。そうすると偏食し、必要な栄養が取れなくなります。また、噛まないことで唾液が低下し虫歯になりやすく、歯を失う原因にもなります。

よく噛むためのポイント

- ・具材を大きく切り、歯ごたえを残しましょう
- ・ファストフード、菓子パンの頻度を減らす
- ・食事中は水を置かない、流し込まない

知っていますか？

8020(ハチマルニイマル)運動

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気の歯は、日々の手入れから！
「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。歯の検診も受けましょう。

野菜バリバリ！

タコと泉州キャベツのさっぱりコールスロー



作り方

- ①タコをなるべく薄くスライスする。
- ②キャベツを千切りし、塩少々でもんでしっかり水切りする。
- ③ポリ袋にタコとキャベツを入れ、aを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
タコ	足1/2本	30g
キャベツ	1/8個	150g
塩		1g
ごま	小さじ2	4g
a. オリーブオイル	小さじ	6g
こしょう	適宜	1.5
マヨネーズ	大さじ2	24g

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	184kcal
たんぱく質	5.15g
脂質	16.6g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.8g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう！



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成