



イースト歯科クリニック医院理念

予防は治療に勝る



イーストかわら版

2022年7~9月

Vol.118号

毎日暑い日が続きますね。マスクをして過ごす夏も今年で3年目になりました。熱中症予防の為にしっかり水分補給をしましょう！今回は「噛む」ことの大切さのお話です。日々の食生活で是非実践してみませんか？



なぜ「噛むこと」は
良いのでしょうか？

- ① 唾液と食べ物が混ざり、胃腸の負担を減らす
- ② 口腔機能(噛む・飲み込む)が衰えにくく、味覚が敏感になる
- ③ イライラを抑え、瞬発力を出し、肥満や認知症を防ぐ
- ④ 唾液の成分がホルモンのような働きをして、若々しさを保つ

噛むかむ度アップ作戦①

噛みごたえのある食材を使いましょう！

食物繊維が豊富…青菜、ごぼう、れんこん、キャベツ、セロリなど

弾力性がある噛みきりにくいもの…こんにゃく、いか、たこ、フランスパンなど

トッピング…ナッツ類、ドライフルーツなど



噛むかむ度アップ作戦②

大きく切りましょう！

野菜は大きく切り、厚切り肉やブロック肉

を使うことで噛む回数が増えます。



噛むかむ度アップ作戦③

水分を少なくしましょう！

カラリと揚がった揚げ物や

網焼きした焼き物は、料理中に

余分な水分が飛ぶので、噛む回数が増えます。



噛むかむ度アップ作戦④

加熱時間を工夫しましょう！

野菜…加熱時間が長いほど柔らかくなります。サッと短時間で茹でると噛む回数を減らさずに、たくさん食べることが出来ます。

肉や魚…加熱するといったん硬くなりますが、長時間加熱すると柔らかくなります。



噛むかむ度アップ作戦⑤

食材を組み合わせましょう！

数種類の食材を使うことで、食感や味に変化が出て、じっくりと味わうことが出来ます。



参考文献：クインテッセンス出版「噛むかむレシピ」田沼敦子

ご不安なことやご質問等ございましたらお気軽に当院スタッフにお声がけください。

★休診日や矯正日はホームページにてご確認ください。