

もくじ

よく噛んで食べるための調理の工夫	2
コラム<よく噛むことの効果>	3-4
噛む活レシピ18品	
きざみ昆布とするめの炊き込みご飯	5
韓国風たこ豆玄米ご飯	6
柿の種を衣に♪ザクザク唐揚げ	7
なすとキムチの豚バラ巻き	8
ささみのれんこんサンドフライ	9
根菜たっぷり!がめ煮	10
噛む活に!噛むカツ	11
小松菜と豚バラの黒酢炒め	12
鶏ヤゲン軟骨とズッキーニの柚子こしょう炒め	13
タコと砂ずりの竜田揚げ	14
いかとねぎの辛子酢みそ和え	15
小豆入り餅米焼売	16
切干大根と干しえびのツナマヨ和え	17
新じゃがとイカの甜麺醤煮	18
たたきごぼうのくるみみそ和え	19
セロリとたけのこのザーサイ炒め	20
牛肉とさつま芋のきんぴら	21
ぶりと根菜のミルク粕汁	22



よく噛んで食べるための調理の工夫

- かための食材(根菜・豆・乾物など)を使う
- 弾力のある食材(いか・たこ・こんにゃくなど)を使う
- 噛み応えの異なる食材を組み合わせる
- 食材を切る時、いつもより大きめに切る
- 野菜は加熱し過ぎず、噛み応えを残す
- 味付けは薄味にする

楽しくゆっくり
食べる時間も
大切だね



特設サイトはこちら

噛む活FUKUOKA

レシピブック(PDF版)はこちらからダウンロードできます♪

よく噛むことの効果



効果
1



口の機能維持

あごや舌、唇、頬などの口の周りの筋肉が鍛えられ、「食べる」「話す」といった口の機能の維持・向上につながります。

効果
2



胃腸快調

食べ物が細くなり、また、唾液がよく出て、唾液に含まれるアミラーゼの働きで消化が助けられることで、胃や腸の負担が軽くなります。

効果
3



肥満防止

脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすくなり、食べすぎの予防につながります。

効果
4



脳の活性化

味覚や触覚といった様々な情報が脳に伝わり、刺激されることで、脳の血流が増え、働きが高まるとされています。

効果
5



集中力アップ

脳への刺激が増え、血流が良くなることで、集中力や注意力、反応速度が高まりやすくなります。

効果
6



体のバランス維持
筋力アップ

しっかり噛めると、あごや首周りの筋肉が働き、姿勢を支える力や体のバランスに良い影響を与えるとされています。また、筋力の活動性を高めるともいわれています。

効果
7



味覚の向上

食べ物が細くなることで、唾液とよく混ざり、味をしっかりと感じやすくなります。

効果
8



ストレス軽減

脳内で気持ちを落ち着かせる働きをもつセロトニンが出るようになり、不安やイライラを抑えて心のバランスを整えるとされています。

効果
9



免疫力アップ

唾液にはウイルスや細菌が体内に入り込むことを防ぐ免疫物質が含まれており、よく噛むことで、口の中の免疫物質が増えることが報告されています。

効果
10



むし歯や歯周病の予防

唾液がよく出て、口の中の汚れを洗い流す働きが高まり、むし歯や歯周病の予防につながります。また、唾液には歯を修復する効果もあります。

噛む力は健康を守るカギ!



噛む活
FUKUOKA

福岡市のビッグデータ分析結果 ※65歳以上の市民約4万名の縦断研究

何でも噛んで
食べられる人と比べて

噛みにくいことがある人は **1.2倍**
ほとんど噛めない人は **1.6倍**

要介護になる
リスクが高い