



食育だより



2024年6月

「噛ミング30(カミングサンマル)」を目指しましょう！

「噛ミング30(カミングサンマル)」とは、厚生労働省が提唱する、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とした運動のキャッチフレーズです。よく噛んで食べることは、あごの発育や虫歯の予防、肥満を予防するなど、健康な体づくりに役立つ効果が期待できます。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。



こんな食べ方を心がけよう！



①床に足をつけ、背中をぴんとのばしましょう。

あごの付け根を動かしてしっかりと噛もう！



ひと口30回噛むことを心がけよう！

②口を閉じて右と左の奥歯を使って噛みましょう。

③よく噛んで、味わってから飲み込みましょう。

よく噛んで食べるための調理のコツ



噛み応えのある食材を食事に取り入れることで、自然と噛む回数が増えます。その他、食材を少し大きめに切る、薄味にして食材本来の味を楽しめるようにするなども、よく噛んで食べるための調理のコツです。

噛み応えのある食材

硬いもの、食物繊維の多いもの、弾力のあるものなど



ちりめんじゃこ



ごぼう



キャベツ(生)



きのこ



こんにゃく



いか

【参考：農林水産省HP、労働者健康安全機構HP】

ちりめんじゃこを使った簡単カミカミレシピ!!

「ブロッコリーとじゃこのカミカミサラダ」



【材料 (約4人分)】

ブロッコリー 200g
ちりめんじゃこ 4g
めんつゆ 大さじ1

【作り方】

- ①切ったブロッコリーを耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(500W)で3分30秒～4分加熱する。
- ②竹串を刺し、好みの固さになったらラップを外して冷ましておく。
- ③②にちりめんじゃこ、めんつゆを入れ混ぜ合わせたら出来上がり♪