

# 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!



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!

①床に足をつけ、背中を ぴんとのばしましょう。

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



隣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。



【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」



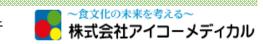
ブロッコリー ちりめんじゃこ めんつゆ

200g

4g 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、好みの固さになってい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♪



編集/発行