



毎日、とても暑いですね。暑いーと思えば集中豪雨。暑い冷いの繰り返し。
体調管理には十分気を付けて下さい。
今回は、“噛んで食べること”についてお話させていただきます。



”よく噛んで食べる”と良いことが起こる？！

よく噛んで食べることはとても大切なことです。

よく噛むことで満腹中枢が刺激され食べる量を抑えられ肥満防止につながります。

また、脳の血流がよくなり脳の発達を促し老化防止にもつながります！

聞いたことありますか？《ひみこのはがーぜ》

ひ 肥満防止 ゆっくりよくかんで食べると満腹中枢が刺激されます。また、エネルギー代謝を活発にします。	は 歯の病気を予防 よくかむことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。
み 味覚ハッキリ よくかむと味わいが深くなります。たとえば、ごはんを良くかむと唾液と混じり甘く感じられます。	が がん予防 唾液中の酵素が食物中の発がん毒性を消します。良くかむと唾液がたくさんでます。
こ 言葉もハッキリ 良くかんで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。	い 胃腸が快調 良くかむことにより、食べ物が細かく碎かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。
の 脳の発達・老化予防 良くかむと脳に多くの血が流れ脳が活発化します。	ぜ 全力投球を応援 力を出す時などに歯をくいしばることができます。

“ひみこのはがーぜ”には噛むことで得られる良いことをまとめたものです。





噛まずに早食いしてしまう！どうしたらいい??



早食いしてしまう人がゆっくりと食べることはとても難しいことですが、少し工夫して”ゆっくり噛んで食べる”ことを習慣にしましょう。

工夫①調理段階で工夫する

- ・食品を選ぶときには食物繊維が多いもの、噛みごたえがあるものを選ぶ
- ・食材を大きく切るなど調理を工夫する

工夫②口の中に食べ物が入っているうちは次の食べ物をとりにいかない

工夫③箸を置く回数を増やす

- ・箸を置けるときは意図的に置くようにする⇒食べ物を口に入れたら箸を置く

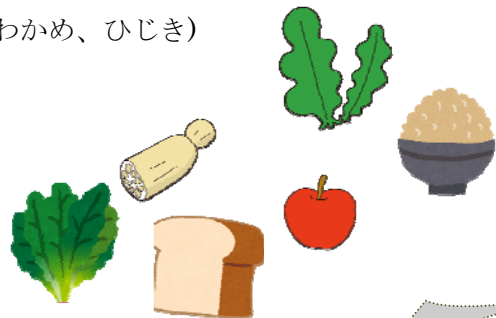
工夫④習慣化するまで食べ始める時に思い出すようにする

- ・箸を思い切って目立つ色のものにし”よく噛むこと”を思い出すようにする
- ・目に付くところに”よく噛む”などを書いて貼っておく

1口 **30回**
を目安に
噛もう♪

★噛みごたえがある食材

- ・ライ麦パン、全粒パン、玄米
- ・するめ、煮干、小魚、桜えび、貝類、海藻類(こんぶ、わかめ、ひじき)
- ・ごぼう、れんこん、たけのこ、大根、人参、きのこ類
- ・ほうれん草、小松菜、春菊
- ・りんご
- ・サツマイモ(干しいも)、大豆、いんげん豆、枝豆
- ・切り干し大根、かんぴょう、高野豆腐



★調理過程での工夫

- ・素材を大きく切る
- ・煮る時間を短くする
- ・かみごたえのある食材を取り入れる
例)乾物、藻類、きのこ類、いか、たこなど



★噛むために大切な歯を丈夫に保ちましょう

歯のためにおすすめの栄養素

カルシウム：歯の原料になります

⇒乳製品、煮干しなどの小魚、海藻類、納豆など

キシリトール：虫歯の餌にならないだけでなく、虫歯の発生も防ぐ甘味料として知られています

⇒キシリトール含有量の高いガム

フッ素：虫歯で傷ついた歯を修復し虫歯菌の出す酸への対抗性が増します

⇒フッ素配合の歯磨き(食べてはいけません)



からだに良いレシピ

テーマ: よく噛んで食べよう

主食として

玄米入りご飯(2人分)

材料: 玄米: 50g(約 0.4 合)
 白米: 100g(約 0.6 合)
 水: 250g(炊飯器の 1 合の線より気持ち上まで)

- ①玄米、白米を洗う
- ②炊飯器の釜に米を入れ水を加える
- ③炊飯スタート

1人分 玄米:白米 1:2 白米のみ

エネルギー	266 kcal	267 kcal
たんぱく質	4.8 g	4.58 g
脂質	1.1 g	0.68g
炭水化物	57 g	57.8 g
食物繊維	1 g	0.4 g



ビタミン B₁ 0.14mg
 ナイアシン 2.2g
 葉酸 12.8 μg

★ホームメイドレポ① 玄米入りご飯★

玄米と白米の割合はお好みで♪玄米:白米=1:2だととても食べやすいです。

⇒玄米量が多くなる程、食物繊維、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、カルシウム、マグネシウム、リン、カリウムがより多く摂れます。

- ・食物繊維【噛む回数を増やして満腹感を得られるように促す、腸内のお掃除をしてくれる】
- ・ナイアシン【抗酸化作用、脂質代謝の促進】
- ・葉酸【赤血球の合成に関与、成長や妊娠の維持に必要】
- ・パントテン酸【善玉コレステロールを増やす、ビタミン C の働きを助けお肌の健康を保つ】
- ・カルシウム【骨の健康を維持】
- ・マグネシウム【骨の構成成分。体内での理想比はカルシウム:マグネシウム=2:1】
- ・リン【骨や歯を形成するのを助ける】
- ・カリウム【ナトリウム(食塩)の排泄を増加させ血圧を低下させる】

健康維持のために無理なく玄米を取り入れてみましょう♪

★ホームメイドレポ② 大豆入りチキンつくね★

たねを作る時には大豆が入っているのでパラパラにならないようにしっかりこねて下さい。

ハンバーグを焼く時の様に真ん中におへそを作ってしっかり焼きましょう。

食べたときの触感は大豆がコリコリして歯ごたえがあり普通の

ハンバーグよりよく噛んで食べられます。噛むうちに大豆の甘みとお肉のうまみがお口の中に広がってとてもおいしいです。



主菜として

大豆入りチキンつくね (1人分)

材料：	鶏むねひき肉	60g	
	水煮大豆	20g	
	小ねぎ	1/2本	
	土生姜	3g	
A	{	塩	少々
		醤油	小さじ1
		酒	小さじ2
		サラダ油	小さじ1
		青じそ	1枚
		人参	5g

- ①ねぎは小口から細かく切る
- ②土生姜はみじん切りにする
- ③人参はスライサーで丸い薄切りにする
- ④ボウルにひき肉と水煮大豆、①、②を入れAを加えて良く混ぜる
- ⑤生地を3等分にして小判型に形を整える
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤を入れて焼き、焼き色がつけば裏返して中までしっかり火を通す
人参もフライパンで一緒に焼く
- ⑦器に青じそを敷き、⑥を盛り、人参を盛りつける

900 かみかみ(回)

1人分

エネルギー	191 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	10.8 g
食塩相当量	1.6 g
食物繊維	1.6 g

副菜として

わかめときのこのナムル風 (1人分)

材料：	生わかめ	30g
	しめじ	30g
	まいたけ	30g
	えのきたけ	50g
	酒	小さじ1
	にんにく	3g
	ごま油	小さじ1
	醤油	小さじ2/3
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/5
	一味唐辛子	少々

- ①生わかめは洗って水気を絞り、食べやすい大きさに切る
- ②しめじ、まいたけは石づきを除いてほぐし、えのきたけは石づきを除いて長さを半分に切る
- ③にんにくはみじん切りにし、ごま油・醤油・塩、砂糖・一味唐辛子と合わせる
- ④耐熱容器に①、②を入れて酒をふり、ラップをして電子レンジで約2分加熱し、全体を混ぜてさらに1分加熱する
- ⑤熱いうちに③を加えて混ぜ合わせる

886 かみかみ(回)

1人分

エネルギー	75 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	4.7 g
食塩相当量	1.3 g
食物繊維	4.9 g

★ホームメイドレポ③ わかめときのこのナムル風★

チンして調味料を混ぜ合わせるだけなので、とっても簡単に出来ます。

わかめは、不溶性食物繊維のアルギン酸が豊富に含まれています。悪玉コレステロールを減らす効果があり動脈硬化を予防してくれます。

また、水溶性食物繊維のフコダインというぬるぬる成分がガンを抑制します。

きのこにも食物繊維のβグルカンが含まれており動脈硬化を予防・改善してくれます。

★ピックアップOTC★

ビタミン補給に！★サヤカ EC 飴

栄養機能食品

(栄養素

: ビタミンE、C)



1日3粒が目安です。

ビタミンE:

抗酸化作用により細胞の健康維持を助ける栄養素！

ビタミンC:

皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素！

もしもの脱水症、熱中症に！★OS-1

下痢・嘔吐・発熱・過度の発汗などによる脱水状態に。

オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽いものから中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。



日常生活で気を付けること(熱中症予防研究会の資料を参考)

- 無理をしない/休息 ⇒ 炎天下での激しいスポーツ×。30～60分ごとの休息を。
- 水分・塩分補給(時々) ⇒ 塩分・少量の糖を含むスポーツドリンク又は、経口補水液を。活動2時間前に250～500mlの摂取。
- 涼しい服装 ⇒ 汗の吸収や通気性の良い衣服を着用。
- 体調管理 ⇒ 睡眠不足、下痢、風邪気味などの時は注意する。
- 暑さを避ける/慣れる ⇒ 屋内でも蒸し暑い場所を避ける。初夏のうちに外出や運動に慣れておく。
- お風呂 ⇒ 入る前に水を飲む習慣を！



こんな症状ありませんか？



そんなときは…

年齢	1日当たりの目安量
学童～成人 (高齢者を含む)	500～1000mL(g)/日
幼児	300～600mL(g)/日
乳児	体重1kg当たり 30～50mL(g)/日

※gは、オーエスワンゼリーのみに適用する。

右上記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲み下さい。

※医師から脱水状態時の食事療法として指示された場合に限りお飲みください。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指示に従ってお飲みください。食事療法の素材として適するものであって多く飲用することで原疾患が治癒するものではありません。

水分補給に！★ポカリスエット

ポカリスエットは、発汗によって失われた水分やミネラルをスムーズに補給する健康飲料です。

塩分、糖分、ミネラル



原材料：

砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果汁、食塩、酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、調味料（アミノ酸）、塩化Mg、酸化防止剤（ビタミンC）

※ポイント 原材料名は含まれる量が多いものから記載されています！

陽イオン(mEq/l)

●Na⁺ : 21 ●K⁺ : 5 ●Ca²⁺ : 1 ●Mg²⁺ : 0.5

陰イオン(mEq/l)

●Cl⁻ : 16.5 ●citrate³⁻ : 10
●lactate⁻ : 1

水分の組成としては0.1~0.2%の食塩と糖分を含んだものが有効です。

運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。

特に1時間以上の運動をする場合には4~8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。

自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることができます。

長時間運動を続ける場合には、食塩濃度をやや高くすることが必要です。

運動の回復時においても水分を摂取することによって、体温の回復が早くなります。

食通信について何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。

(● ^ - ^ ●) (● ^ 8 ^ ●)

管理栄養士 若井