



令和8年

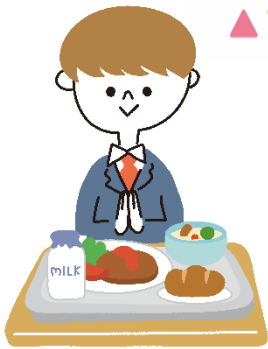
6月

No.45

かむ習慣をつくろう！

みなさんは、食事の際に「よくかんで食べる」ことを意識していますか。

食事のときの「かむ」という動作は、消化を助けるだけでなく、全身の健康に関わる大切な働きがあります。まずは一口目を意識してかんで食べてみましょう！



よくかんで食べるとたくさんのメリットがあるよ！



むし歯予防！

集中力 UP！

運動能力 UP！

勉強への意欲 UP!

イライラの軽減

しっかりよくかんで食べることは、食べ物の消化が良くなるだけでなく、からだやこころの健康に良いことがたくさんあります。



調理も簡単！カムカムレシピをご紹介します！

エノキダケと昆布の歯ごたえを楽しみましょう。

■材料■

・エノキダケ	100g	・塩昆布	5g	・白ごま	少々
・きゅうり	1/2本	・梅干し	1個		
・大葉	2~3枚	・かつおぶし	少々		

■作り方■

- 1: エノキダケは石づきを落としてほぐし、さっとゆでて水気をしぼる
- 2: きゅうりと大葉は千切りにする。
- 3: 1、2をボールに入れ、塩昆布、種をとってつぶした梅干し、かつおぶし、白ごまを加えてあえたら完成！



* 次の「食育ひろば」は、9月です。お楽しみに。 発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく 羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181