

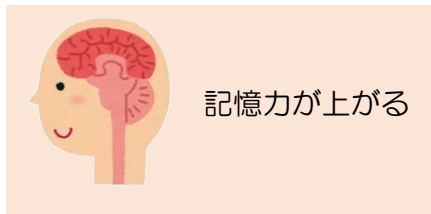
「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。6月は食育月間です。食育月間では、国や市町村、さまざまな団体が協力し、食育を広めるための取り組みを集中的に行っています。食の大切さについて、改めて考えるきっかけとなる月間です。食べ物は、みなさんの体のもとになります。健康に楽しく食べるために、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

「よく噛む」を習慣に！

現代の食事は、昔と比べて柔らかい食品や料理が増えたため、1回の食事で噛む回数が減っています。噛むことは食事を楽しむうえで土台となる大切な要素なので、見直してみましょう。



噛むことの効果



【参照】日本咀嚼学会 食育と咀嚼の大切さ



こんな食べ方、していませんか？



- テレビやスマホを見ながら食べることが多い
- 食事の時間が短くなりがち
- あまり噛まずに飲み込んでしまう
- ひと口が大きくなりやすい
- やわらかい食べ物を選ぶことが多い

がついた人は
噛む回数が少なくなって
いるかもしれません！



よく噛むためのポイント

「噛ミング30」

「噛ミング30」とは
一口30回以上噛むこと
を目安にした食べ方です。
よく噛んで、味わって
食事を楽しみましょう！



★
+楽しむ

具材を
大きく切る

歯ごたえを
残す

急がない
(せかさない)

もぐ
もぐ

30
回

食材の
組み合わせ
を工夫

床に両足の
足底を
つける

飲み物で
流し込まない

噛みごたえのある
食べ物



りんご、根菜類、ナッツ類など

【参照】日本歯科医師会 歯科から食育

簡単レシピ！～サラダチキンのナムル丼～

【材料】～1人分～

ごはん	1杯(150g)
サラダチキン(プレーン)	1個(90g)
カット野菜(サラダミックス)	70g
めんつゆ(3倍希釈)	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
きざみのり	適量



1食分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367 kcal	23.6 g	4.6 g	60.5 g	2.0 g

【作り方】

- ①サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。
- ②ボウルにめんつゆとにんにく、ごま油を入れて混ぜ合わせ、①とカット野菜を入れ和える。
- ③深めの器にご飯を盛り、②をのせ、きざみのりをかける。

野菜もたんぱく質もとれる
簡単のつけご飯！

健康増進課 公式Instagram

健康づくりに役立つ情報や、イベント情報・レシピ等を発信しています。
ぜひフォローして、毎日の健康づくりにお役立てください♪

▶QRコード



▶ID検索

@kenko_maebashi21



Follow me!!



毎月19日は「食育の日」です

食は、私たちが生きていくうえで欠かせないものであり、生涯にわたって健全な心とからだを培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものです。

家族、友人、地域と一緒に食育に取り組んでいきましょう！

《問い合わせ先》

前橋市健康部保健所 健康増進課 食育推進係
前橋市朝日町3-36-17 (前橋市保健センター内)
TEL: 027-220-5783
FAX: 027-223-8849

