







## よくかんで食べましょう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識してみましょう。

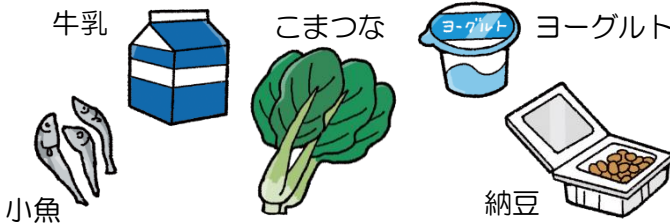


### よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳が活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

## 歯を強くするカルシウムが多い食品



歯の主な構成成分はカルシウムです。牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識して摂るようにしましょう。

## Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

**A.** かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。スティック野菜（にんじん・きゅうりなど）やするめ、干しいも、硬く焼いたクッキーやビスケットなどがおすすめです。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をすることが大切です。しかし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



## かみごたえ抜群！ きなこクッキー

### ★材料（天板1枚分）

- ・薄力粉：100g
- ・きな粉：10g
- ・砂糖：10g
- ・オリーブオイル（サラダ油でも可）：大さじ2
- ・牛乳（豆乳や水でも可）：大さじ3

### ★作り方

- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②すべての材料をボウルで混ぜ合わせる。
- ③まとまったら麺棒で5mmほどに伸ばし好きな型で抜く。
- ④予熱しておいたオーブンで15分焼く。