



# ADDCC Food News

## Vol. 4

あいおい通り歯科クリニック  
aioidōri dental clinic



〒733-0021  
広島市西区上天満町 10-39-1F  
Tel 082-532-6480  
<http://www.aioi-dent.com>  
管理栄養士：山田智衣子

このレターでは「食事」や「栄養」にスポットを当てた内容をお届けしております

### 『そもそもしっかり噛むことは何が良いの?』

夏も終わりだんだんと秋らしい季節となってきました。10月は日中と朝夕の気温差が激しいので、風邪をひかないように健康な体作りをすることが大切です。健康な体作りの土台として「しっかり噛んで食べる」ことがあげられます。では、よく噛んで食べることでどんな効果があるのでしょうか。

## 今回のテーマ しっかり噛んで食べよう!



### ◎肥満を防ぐ



よく噛まずに食べてしまうと満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい肥満になってしまいます。しっかり噛むことで満腹中枢を刺激し、太るのを防ぎます。

### ◎味覚の発達

できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。



### ◎言葉の発音がはっきり



歯並びがよく、口をはっきり開けて話すと、きれいな発音ができます。よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情が豊かになります。

### ◎脳の発達

あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、脳細胞の動きを活発化します。



### ◎歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出てむし歯になりかかった歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いだりして、むし歯や歯周病予防に効果があります。



### ◎胃腸の働きを促進する



食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害や栄養の偏りの原因となりがちです。

### ◎全身の体力向上と全力投球



よく噛んで歯を食いしばることで、力がわき、日常生活への自信も生まれます。

## レシピ紹介 ～じゃこ豆～

<材料> 4人前

- ・大豆 …… 40g
- ・片栗粉 …… 適量
- ・ちりめん …… 20g
- ・揚げ油 …… 適量
- ・淡口醤油 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・みりん …… 小さじ1/2
- ・ごま …… 小さじ1



<作り方>

- ①豆（水煮大豆でも可）は前日から水につけて戻しておく。
- ②大豆に片栗粉をまぶし、揚げる。ちりめんは素揚げにする。
- ③鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを入れ、火にかける。
- ④揚げた大豆とじゃこを入れ、タレにからませる。
- ⑤ごまを振って出来上がり♪