



食育だより



2026年6月

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です♪

歯の病気予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう! という週間です。健康な歯を作る為に、正しい歯磨きとバランスの良い食事を心がけ、毎日の食事はよく噛んで食べるようにしましょう。



なぜよく噛んで食べると良いの?



唾液がたくさん分泌されるため
「むし歯を予防する」効果が
期待できます



「あごの骨や筋肉が発達する」
効果が期待できます



満腹感が得られるため
「肥満を予防する」効果が
期待できます



噛むことにより脳が刺激され
血流が良くなるため「脳機能が
発達する」効果が期待できます

【参考:オーラルヘルスオンラインHP、ロツテHP】



よく噛んで食べるための調理のポイント!

食材を少し
大きめに切る



うす味にし
食材本来の味を
楽しめるようにする



噛み応えのある食材を
取り入れる



ごぼう キャベツ(生)きのこ

よく噛んで食べよう!
かみかみメニュー

野菜の金平



【材料 4人分】

人参 150g(中1本)
ごぼう 50g(1/3本)
いんげん 15g
サラダ油 適量
和風だし 小さじ1/3
★ 醤油 小さじ2
砂糖 小さじ2
水 30cc
すりごま 適量

【作り方】

- ①ごぼうはさがきにし、水でさっと洗い、水気をきる。人参は5mm幅の千切りにする。
- ②いんげんは茹でて、斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ④③に★の調味料を加え、味がなじむまで煮る。
- ⑤火を止め、仕上げにすりごま、②を加えて混ぜ合わせる。

噛み応えのある
「ごぼう」を加えることで、
自然と噛む回数が増える
ことが期待できます。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル