



1964年創立
共立給食株式会社

2022年 5月



しっかり噛んで健康に

口は最初の消化器官ですので、噛むことができないとしっかり栄養が摂れなくなってしまいます。最近では短時間で食事を済ますことや、やわらかくて食べやすいものも多く、昔よりも噛む回数が減ってきています。よく噛むことは健康づくりの基本ですので、しっかり噛むことを習慣にしましょう。

日本歯科医師会によると、ひとくち30回以上噛むことを目標としています。

1食の噛む回数は弥生時代：約4,000回、現代：約600回



噛む回数が減ると・・・

- 唾液の量が減り虫歯や歯周病などになりやすくなる
- あごの筋力の低下
- 胃に負担がかかる



日本咀嚼学会が提案する標語「卑弥呼の歯がいーぜ」を意識して噛むことを習慣にしましょう！しっかり噛むことで様々な効果があります

『ひ』 肥満防止

『は』 歯の病気を予防

『み』 味覚の発達

『が』 ガンの予防

『こ』 言葉の発達

『い』 胃腸の働きを促進

『の』 脳の発達

『ぜ』 全力投球



噛み応えのあるものを食べたり、調理法を工夫してみるのもおすすめです

噛み応えのある食材

弾力のある食材

たこ、いか、こんにゃくなど

食物繊維の多い食材

ごぼう、れんこん、昆布など

固い食材

するめ、干し芋、ドライフルーツなど



調理法の工夫

食材を大きく切る

皮つきのまま切る

加熱時間を短くする

茹でるより炒める



食事以外のことをしながら食べる「ながら食べ」をやめて

食事中は、よく噛んで食べることに意識しゆっくり食事をしましょう！