



# えいようだより



第115号

発行 令和4年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 2月号

### 特集 よくかんで食べましょう

かむことを意識して食べていますか？よくかむことは様々な効果をもたらします。今回は「ひみこのはがいーぜ」※に沿ってかむことのメリットを紹介します。

#### ひ

##### まん防止

よくかむと満腹中枢が刺激され食べすぎ防止になります。

#### 味

##### 覚の発達

ゆっくり味わうことにより、味覚の発達を促します。

#### こ

##### とばがハッキリ

口の周辺筋肉を使うことによって、言葉の発生や表情が豊かになります。

#### の

##### うの発達

脳の血流が増え、記憶や学習能力の向上につながります。

#### 歯

##### の病気を予防

だ液によって病原菌などが洗浄され歯周病や口臭の予防にも効果的です。

#### ガ

##### ンの予防

だ液の中にある「パルチンゲーゼ」という酵素がガンの発生を抑えるといわれています。

#### 胃

##### 腸の健康

消化を助け、食べすぎを抑え、さらに胃腸の働きを活発にします。

#### ぜ

##### んしん元気に

かみしめる力を育てることにより集中力を養うことが期待できます。

※日本咀嚼学会が提案するかむことの効用を咀嚼回数の多かった時代の卑弥呼にかけて表したものです。

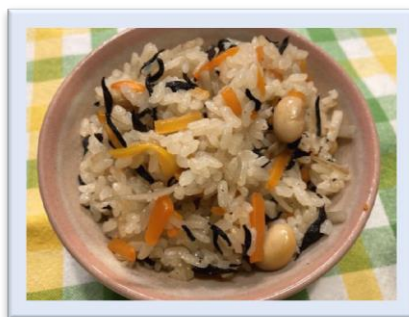
### すぐにできるかむ回数を増やすポイント

- 1 急いで食べない！
- 2 一口量を少なくする！
- 3 飲み物で流し込まない！

### 今月のレシピ よくかんで食べよう ～大豆の炊き込みご飯～

#### \*\*材料(5人分)\*\*

- ・米 2合
- ・にんじん 1/2本
- ・水煮大豆 50g
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・ごぼう 30cm
- ・乾燥ひじき 5g



#### \*\*作り方\*\*

- ①Aの調味料は合わせておく。
- ②ごぼうは洗い干切りにする。水にさらしてアクを取ったあと、ザルにあげて水を切る。
- ③にんじんは干切り、ひじきはたっぷりの水で戻して水気をきる。
- ④研いだお米に2合の目盛りまで水をいれ、その中にAを加えて混ぜる。
- ⑤上に具材を平たく乗せ、炊飯する。

1人分 エネルギー:287kcal たんぱく質: 5.5g 脂質:1.1g 炭水化物:61.2g 塩分:1.1g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください。

