



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。あらためて歯の大切さを確認してみましょう。
今回は、食べものをかみ砕くことである「咀嚼」について紹介します。

『咀嚼』とは？

- 食べものをかみ砕き、すりつぶし、飲み込みやすくすること
- 脳から消化器官（胃や腸など）に、食べものが体に入ることを伝えるサイン



現代人は咀嚼回数が少なくなっている

| | 弥生時代 | 鎌倉時代 | 20世紀初頭 | 現代 |
|---------|--------|--------|--------|------|
| 1食の咀嚼回数 | 3,990回 | 2,654回 | 1,420回 | 620回 |
| 咀嚼時間 | 51分 | 29分 | 22分 | 11分 |

参考資料：齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」、『咀嚼システム入門』、風人社

昔に比べて多忙になった現代人は、1回の食事にかかる時間が減り、かむ回数が少なくてすむようにやわらかいものを選んで食事をするようになりました。しかし、かむ回数が減ってしまうことで、歯の病気や肥満になりやすくなってしまいます。

「噛ミング30（カミングサンマル）」

厚生労働省では一口30回以上かんで食べることを目標とした「噛ミング30運動」を提唱しています。みなさんは食べるときにかむ回数を数えたことがありますか？
意外と30回かむのに時間がかかることに驚かれると思います。



れんこんチキンカレー 6月6日（月）実施予定

【材料】4人分

- | | |
|---------------|-----------------|
| 鶏肉・・・80g | ●カレールウ・・・65g |
| じゃがいも・・・中1個 | ●牛乳・・・大さじ1 |
| れんこん・・・80g | ●ウスターソース・・・小さじ1 |
| たまねぎ・・・中1/2個 | 水・・・320ml |
| にんじん・・・中1/3個 | 塩こしょう・・・少々 |
| グリーンピース・・・20g | サラダ油・・・少々 |

【作り方】

- ① 鶏肉・じゃがいも・たまねぎは一口大、にんじん・れんこんは少し厚めのいちよう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を引き、鶏肉を入れ塩こしょうをして炒める。
- ③ たまねぎ・にんじん・れんこん・じゃがいもを加えさらに炒め、しんなりしたら水とグリーンピースを加え煮る。
- ④ 一度火を止めてから●の調味料を加え、ルウが溶けたら焦がさないように気をつけて煮る。

※上記レシピはご家庭でも実施しやすいように、給食レシピの調味料を一部変更しています。

まつしげちょう
松茂町のれんこんを
使ったかみこえのある
カレーです。よくかんで
食べましょう♪

