



よくかんで食べるための「かみかみプラン」

よくかんで食べるといいことがたくさんあります。よくかんで食べるためのおすすめの方法を6つ紹介します。

みなさんはこのうちどれができていますか。反対にできていないなと感じるのはどんなことでしょうか。

じぶんなりの「かみかみプラン」を考えてみてくださいね。



1 1度にたくさんの量を口に入れない!

たくさんいれるとよくかめません。少しずつ口に入れてかみやすくしましょう。



2 ひと口食べたらず30回かむ

かむ回数をかぞえながら食べてみましょう。給食など食べる時間に制限があるようなときは、「最初のひと口は30回かむ」など決めておくといいでしょう。

30回



3 かんでいる時には、おはしを置く

おはしを持っているとつい次々と食べ物を入れてしまい、早食いになってしまいます。おはしを置くことでゆっくりかんで食べられます。



4 テレビを消して食事をする

テレビに集中してしまうと、食べる手が口が止まってしまいます。おうちでは楽しく会話をしながら、食事の味を楽しみましょう。



5 食事中に飲み物を飲みすぎない!

食事中はお茶や水をたくさん飲んだほうが良いと思っている人がいるかもしれませんが、かむことを意識した場合じつはそうではありません。口に入れたものをたくさんの飲み物で流し込んでしまうと、よくかむことができないのです。



6 かみごたえのある食べ物を食べる

おすすめの食べ物は
○食物繊維が多い野菜（ごぼうやれんこんなどの根っこの野菜、色の濃い野菜など）
○かたい食べ物（フランスパン、するめ、いり大豆など）
○かみ切りにくい食べ物（干し椎茸など）

