



# 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、ロッセ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



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

監修

香芝市教育委員会