





## 噛む噛む食育レシピ

健康な歯で  
おいしく食べて  
元気な生活

### 材料 (約 10 個分) :

コーンフレーク 60g、マシュマロ 60g、バター 10g、レーズンなどお好みのドライフルーツ 大さじ 3、ローストしたナッツやくるみ 適量

### 作り方 :

- ①耐熱ボウルにマシュマロと細かくしたバターを入れ、ラップをして電子レンジで 4 ~ 6 分、全体がキャラメル色になるまで加熱する。
- ②熱いうちにコーンフレークとドライフルーツ・ナッツやくるみ (グラノーラでも可) を加えて手早く混ぜ合わせる。
- ③サラダ油 (分量外) を薄く塗ったパットなどに平らに広げ、常温にてしばらく置く。
- ④冷めて固まったら、ひと口大に切る。

### 材料 (15 個分) :

豚ひき肉 100g  
コーン缶詰 (つぶのもの) 大さじ 2  
きくらげ 2 ~ 3 枚  
ゆでたけのこ 1/4 本  
にんにく 1 かけ、しょうが 1 かけ  
ごま油 適宜、こしょう 少々  
しょうゆ 大さじ 1  
ぎょうざの皮 15 枚

### 作り方 :

- ①豚ひき肉にすりおろした、にんにくとしょうが、しょうゆ、ごま油をまぜて、コーン、ざく切りに切ったたけのこ、大きめに切ったきくらげを混ぜる。
- ②ぎょうざの皮で包んで、フライパンで焼く。

### 《ポイント》

先に肉に味をつけてから具を入れると混ぜやすい。

## 『噛ミング 30』

# よく噛むことは は・の・ひ・み・つ

みなさんは、1口は何回くらい噛んでいますか。現代では、昔に比べて食べ物がやわらかくなり、噛む回数が減っているのです。下顎が退化する現象も問題化しています。1口 30 回噛むと、体によいことがたくさんありますよ。

皆さん、ぜひ『噛ミング 30』  
を習慣づけましょう！



### 歯の病気を防ぐ

よく噛むことは、歯の周りの食べかすを取り除き、むし歯や歯周病の予防になります



### 脳の発達をよくする

よく噛むことが脳を刺激して、脳の機能を活性化させ、記憶力をアップさせます



### 肥満の防止になる

ゆっくりとよく噛んで食べると、満腹中枢を刺激して食べ過ぎの防止になります



### 味覚を発達させる

よく噛むと、舌の味覚細胞を刺激して、味覚が敏感になります



### つば (唾液) の分泌

よく噛むことは、唾液腺から唾液の分泌が多くなり、食べ物の消化やむし歯予防に役立ちます