

カムカム大作戦～噛める子にする食事のポイント～

幼児期～学童期に「噛む」を習慣化するのが、とても大切です。
ところが現代では、食事における噛む回数が、昔に比べ激減しています。
弥生時代には今の約6.5倍、戦前においても約2倍以上噛んでいたといわれています。

噛むのが苦手チェック

- 食べ物を口にした時、水やお茶などで流し込む
- よく口で息をしている
- 歯と歯の間にすき間がない→あごが小さい
(4～5歳児の乳歯の場合)
- 食事は10分以内に終わってしまう
- 口の中にいつまでも食べ物が残っている
- 硬い食べ物を嫌がる
- 食べる姿勢が悪い



2個以上当てはまったら、噛むのが苦手かもしれません。

噛むと、唾液がたくさん出て消化吸収を助けるうえに、虫歯、歯列不正、肥満を予防し、味覚の発達、情緒の安定、脳の発達にもつながります。



「噛める子にする食事のポイント7つ」

← 詳しい説明やポイントは、He-Roサイトに書いています。ぜひ、ご覧ください。

「ひとくち30回噛んで食べる」
ご家族みんなで意識してみてください

食レンジャー
管理栄養士
川口朋子

麩レンチトースト

麩を使用しているので
高たんぱく質のおやつです



【材料】	(3人分)
焼き麩	20g
卵	1個
牛乳	50g
バター	10g
メープシロップ	1人3g (お好みで増減して)

【作り方】

- ボウルに卵を割ってよく溶きほぐす。
- 牛乳を加えて、よく混ぜる。
- 焼き麩を入れて、液が全体に染み込むように上下を返す。
- フライパンにバターを熱し、③を焼き色がつくまで両面焼く。
- メープルシロップをかけて完成。

【1人分当たりの栄養量】

エネルギー	89kcal	炭水化物	6.7g
たんぱく質	4.5g	食塩相当量	0.1g
脂質	5.2g		

食レンジャー
管理栄養士
宮脇美佳



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →

