



まんてんだより



よく噛もう！

18年5号

皆さん、ご飯はよく噛んで食べていますか？少し噛んだだけで飲み込んでいませんか？
今月は、よく噛むことでできる沢山の「良いこと」をご紹介します！



肥満予防

よく噛むと、脳からヒスタミンが分泌されます。ヒスタミンは、満腹中枢を刺激することで、お腹に満足感を得ながら食欲を抑えることができます。



小顔効果

よく噛むことで口の周りの筋肉が引き締められ、小顔効果が期待できます。よく噛まない食事が続くと筋肉がたるみ、シワも増えてしまいます。



虫歯・口臭予防

よく噛むと唾液が沢山分泌されます。唾液には自浄作用や抗菌効果があり、口腔内の細菌の繁殖を抑制し口臭を予防してくれます。また再石灰化を促すため、歯周炎や歯周病の予防にも欠かせません。

脳の活性化（認知症防止）

よく噛むことによって脳神経が刺激され、脳が活性化します。歯がありよく噛める方と硬いものが噛めない方とでは認知症になる確率が格段に違います。



胃腸の働きを良くする

噛むと唾液から消化酵素（アミラーゼ）が分泌されます。口の中で消化が進むことにより、胃での消化を助けます。胃液の分泌が減り胃腸の負担を和らげます。



味覚の発達

よく噛むと素材そのものの味がよくわかり、味覚が発達します。食材の味をしっかりと感じるので、塩分を控えたい方はご飯をよく噛んでみましょう。



がん・老化予防

唾液に含まれる消化酵素（ペルオキシターゼ）には、食品に含まれる発がん性物質の作用を抑える働きがあります。老化現象など身体に悪影響を与える活性酸素も抑制するので、よく噛むことは老化防止にもなります。

まんてん薬局が考える優しく美味しいレシピ



まんてんキッチン

《イカとアスパラとブロッコリーの

さっぱりレモンマヨ和え》

材料（1人分）

イカ……………50g	マヨネーズ…大1
アスパラガス…2本	レモン果汁…小1
ブロッコリー…1/4株	オリーブ油…小1
	塩コショウ…少々

作り方

- ①イカを食べやすいサイズに切り、茹でる。
- ②アスパラガスは4cm、ブロッコリーは房に分けて切り、塩を入れた熱湯で茹でる。
（アスパラガス、ブロッコリーは固めに湯でると噛む回数が増え、食感も楽しめます。熱湯で1分半ほど茹で、ザルにあげ冷めるまで置いておきましょう。水っぽくなりません！）
- ②調味料をすべて合わせて混ぜ、①に和えたら完成！



噛む回数を増やすための工夫

- ①大きく切る
- ②歯ごたえを残す
茹で時間を短くする。繊維を残すように切る。
- ③食材の組み合わせ
柔らかい料理に硬い食品を混ぜる。
（納豆に雑魚や高菜を混ぜる、白米に雑穀を混ぜる、ハンバーグに刻んだゴボウを入れる、など。

アスパラガス

4～6月が旬のアスパラガス。
「アスパラギン酸」には免疫力アップ、疲労回復、美肌効果、血圧を下げる、毛細血管の拡張など多くの効果が期待できます！
穂先に多く含まれていますよ。
他にも、β-カロテン、ビタミンA、B1、B2、C、Eなど多くのビタミンも含まれています。

