

こまごわやさしいにたにた

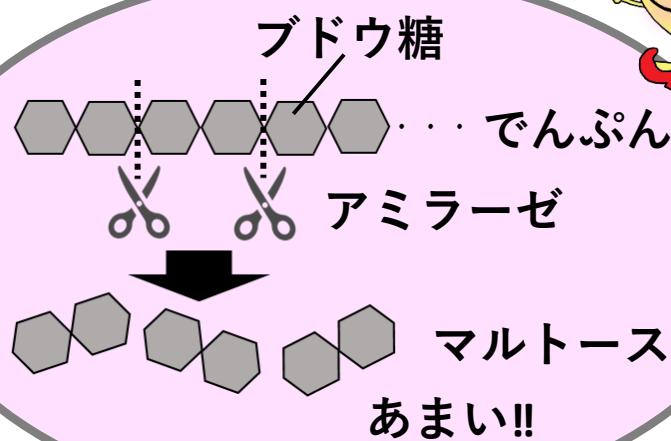
ごはんを噛むと甘く感じるのはなぜ？

ごはんをよく噛むと、米のでんぷんが唾液に含まれるアミラーゼという酵素によって切られて、マルトースと呼ばれる甘い糖に分解されるから！

おかあはん



唾液と混ざると...



肥満を予防



満腹中枢が刺激
→食べ過ぎ防止

口の周りの筋肉が鍛えられる

表情イキイキ
言葉の発音がきれいに



噛むって大事



唾液の分泌を促す

細菌を洗い流す
→むし歯や歯周病を予防

脳の働きが活発に

脳の血流UP
→記憶力, 集中力, 判断力UP



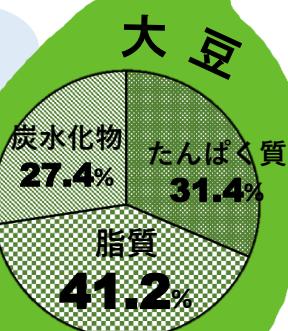
食べ物は1口につき30回噛むのが良いとされていますが、最近はやわらかい食べ物が多く噛む回数が減っています。みなさんは30回噛めていますか？

ごはんをよく噛むことは、ごはんを甘く感じるだけではありません。脳の働きを活発にするほか、免疫力の向上や視力低下の予防、胃腸の働きを活性化する働きなどの効果もあります。ごはんをおいしく食べるためにも、健康のためにもごはんを良く噛んで食べましょう。

同じ豆でも中身は別物?!

たんぱく質は肉や魚と同じくらい含まれているんじゃぞお。

まめ蔵

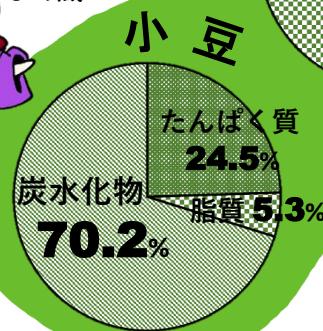


大豆は脂質やたんぱく質、小豆は炭水化物が多い!

大豆は納豆や豆腐だけでなく、醤油や油にも使われています。大豆は肉や魚と同じように、9種類の必須アミノ酸をすべて含んでいることから「畑の肉」とも呼ばれます。

栄養バランスを考えて豆の種類を選択しましょう!

小豆はでんぷんを利用して、餡や菓子に加工されています。大豆ではでんぷんが少ないので餡を作ることはできません。炭水化物の多い豆は、他にもいんげん豆やそら豆などがあります。



種実類が体によいのはなぜ？

種実類は脂質の割合が高く、食品中で最も高エネルギー! 「健康に良い油が含まれている!」

心疾患の予防に役立つ

n-3系脂肪酸

脳の働き、細胞の成長

・発達に欠かせない

n-6系脂肪酸

歯ごたえや風味UPの食材として、サラダや菓子のアクセントにいかがですか?



	ご飯を食べましたか?			12食材...「色々な食材をよくかんで食べていますか?食べた食材に○をつけてみよう。」														よくかんで食べましたか?	何をよくかんで食べましたか?	運動	歯みがき
	朝	昼	夜	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵	乳製品	果物	合計					
1日目 (/)																					
2日目 (/)																					
3日目 (/)																					

よくかんで食べて 毎日元気に過ごそう！

～和食は日本の伝統的な食事です！～

中高生用

こ こくろい 穀類  おかあはん 米 パン 麺類	ま まめ  まめ蔵 豆腐や厚揚げ、納豆 などの大豆製品	ご ごま  ふたごま ごまやナッツ などの種実類	わ わかめ  わかめ わかめや昆布 などの海藻類	や やさい 野菜  ウリ・9世 緑黄色野菜や 淡色野菜など	さ さかな 魚  しゃっけ 魚やイカ、エビなど	し しいたけ  しいたけ男 椎茸やシメジ などのきのこ類	い いも  じいねんじょ ジャガイモやサツマイモ などのいも類	に にく 肉  ぴぐ 豚肉や牛肉、 鶏肉などの肉類	た たまご 卵  たま坊 たまご類	に にゅうせいひん 乳製品  うっし〜 牛乳やヨーグルト などの乳製品	た くだもの 果物  みっさん リンゴやミカンなど
--	--	---	---	--	---	---	--	--	---	--	---

「よくかんで、バランスの良い食事を！」チェックシート 記入例

氏名 伊勢原 花子

実践したら○をつけてみましょう！

日付	ご飯を食べましたか？			12食品群まんべんなく食べられていますか？食べた食材に○をつけてみましょう。														よく噛んで食べましたか？	何をよく噛んで食べましたか？	運動	歯みがき
	朝	昼	夜	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵	乳製品	果物	合計					
1日目 (/)	○	○	○	○	○			○	○					○		5	○	ごぼう	○		
2日目 (/)	○	○	○	○		○	○	○		○	○	○			○	8	○	豚肉	○		
3日目 (/)		○	○	○		○		○		○		○			○	6	○	パン	○		

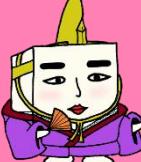
○をつけてみましょう！

主食 炭水化物が多い
エネルギー源
ごはん、パン、麺類など



主菜 たんぱく質が多い
体をつくる
肉、魚、卵、大豆製品など






副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い
体の調子を整える
野菜、いも類、海藻類、きのこ類など









+a 果物・乳製品




主食・主菜・副菜+aでバランスの良い食事を！