

いただきます～す

給食だより
令和5年6月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「第4次食育推進 基本計画」



「ゆっくりよく噛んで 食べていますか？」



よく噛んで食べることは、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。
また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

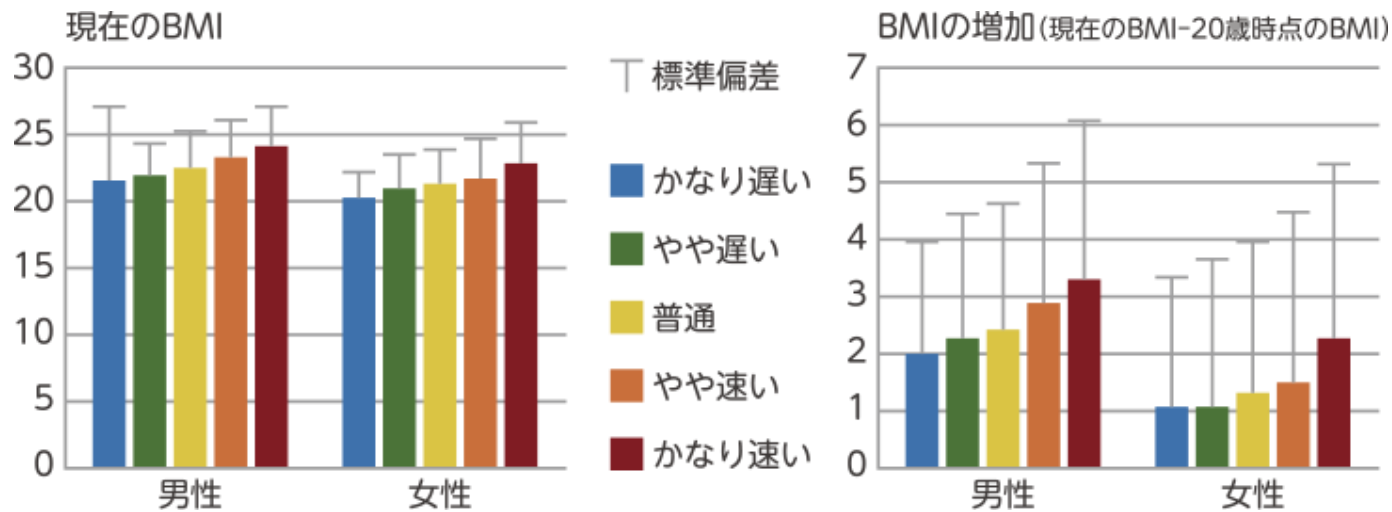
「速食い」※①は肥満につながる!?

近年の疫学調査により、食べる速さ(5段階の自己評価)と体格指数(BMI)※②の関連をみたところ、速食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかりました。

※①速食いとは食べるスピードが速いことをいいます。

※②体格指数(BMI)は肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}^2]$ で求められます。

－食べる速さと体格指数(BMI)の関係－



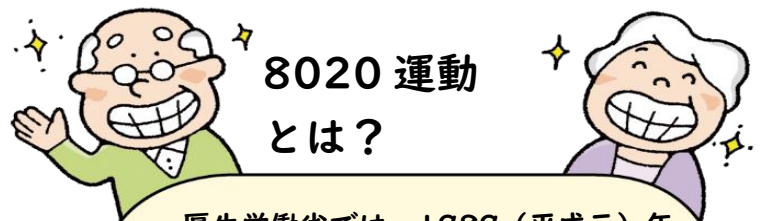
出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」

ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

また、デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

さらに、よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。



8020 運動 とは？

厚生労働省では、1989(平成元)年から80歳になっても自分の歯を20本以上保つことにより、健やかで楽しい食生活を過ごそうという「8020(ハチマル・ニイマル)運動」を推進しています。生涯にわたり、ゆっくりよく噛んで味わって食べるために歯の健康にも気を配りましょう。

弁当のおかずレシピの紹介：いかのさらさ更紗あげ

【材料・4人分】

- | | | |
|---------|-----|--------|
| いかの切り身 | 60g | 4枚 |
| すりおろし生姜 | | 4g |
| ★ 醤油 | | 大さじ1 |
| ★ 酒 | | 小さじ1/2 |
| ★ カレー粉 | | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | | 適量 |
| 揚げ油 | | 適量 |

【作り方】

- ① いかに★の材料で下味をつけておく。(30分位)
- ② いかに片栗粉をまぶす。
- ③ いかを揚げる。(180℃ 5～6分)

※いかは程よい弾力があるので、自然に噛む回数がアップします。

