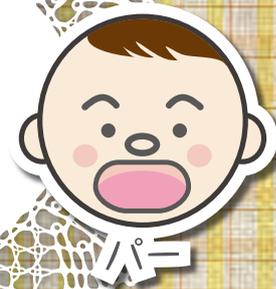
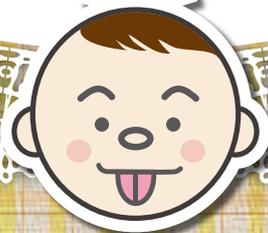


健口食育プロジェクト事業

食べる力を育むために  
かみかみレシピ



チョコキ



福祉保健部健康医療局健康政策課

平成26年3月



## 食べ方を育む『かみかみレシピ』の作成にあたって

- ★幼児期は、子どもの咀嚼<sup>そ</sup>機能と食習慣を育てるのに大切な時期です。
- ★家族や誰かと一緒に楽しく食べるとだ液の分泌が促進され、食物が食べやすくなり、よくかんで味わって食べる子に育つ基礎がつくれます。
- ★この時期に、いろいろな種類の食品を工夫して調理し、食べ物の大きさや硬さの変化を経験することは、臼歯<sup>きゅうし</sup>の歯根膜にある圧受容器からの情報が脳へ送られ、咀嚼<sup>そ</sup>の力加減や回数が調整されます。
- ★上下の臼歯<sup>きゅうし</sup>がリズムよくかみ合うことで、咀嚼<sup>そ</sup>リズムが獲得され、硬さのあるものでも食べられるようになっていきます。
- ★咀嚼<sup>そ</sup>リズムの獲得が充分でないと、「よくかまない」「丸のみする」「硬いものが嫌い」「偏食する」等の原因になることがあります。
- ★幼児期によく噛むことで、「甘い」「塩からい」「苦い」「すっぱい」「やわらかい」「硬い」等の味覚や食感の形成も促します。
- ★本書「かみかみレシピ」は、乳歯が生えそろった3歳以上の幼児食の例として、食育に携わる団体や、市町村からレシピを推薦いただき、口腔機能を育む視点から作成しています。食育活動に取り組む際に御活用ください。

(参考文献)日本小児歯科学会「歯からみた幼児食の進め方」

# 実践しよう！ 噛ミング30 (かみんぐさんまる)



## ひとくち30回以上<sup>か</sup>噛んで食べることを推奨する運動のこと

平成21年7月「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」厚生労働省

ほとんどの食材が30回しっかり噛むと、ほぼ嚥下しやすい食形態になるということから、「30回」が目安とされています。「よく噛んで味わって食べる」ことの効用は多く、またライフステージ毎によって噛ミング30のねらいが異なります。

食を通してより健やかな生活を送るために「よく噛んで味わって食べる」生活習慣を心がけましょう。

### 乳幼児～学齢期

#### 食べ方を育てるステージ

- ◆ 脳を育て、食べることの基礎をつくる
- ◆ 健全な乳歯列・咬合（かみ合わせ）の育成

### 成人期

#### 食べ方で健康を維持するステージ

- ◆ よく噛んで早食いや食べ過ぎを防いで肥満や生活習慣病の予防

### 高齢期

#### 食べ方で活力を維持するステージ

- ◆ 口腔機能の低下による誤嚥・窒息の予防
- ◆ 誤嚥性肺炎の予防

<鳥取県の子どもの現状>

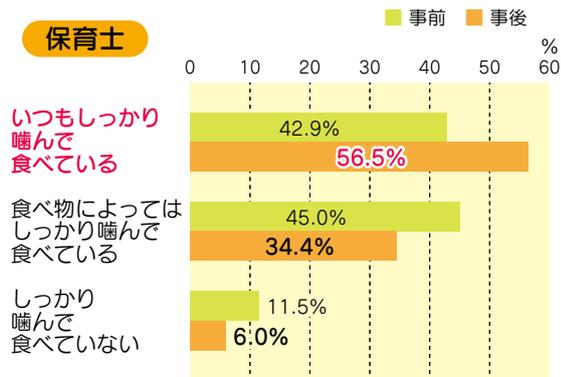
# 『奥歯でしっかり噛んで食べる子ども』は40%?!

『奥歯でしっかり噛んで食べていますか?』について、子どもひとり一人をモデル園保育士及び保護者に観察してもらったところ、

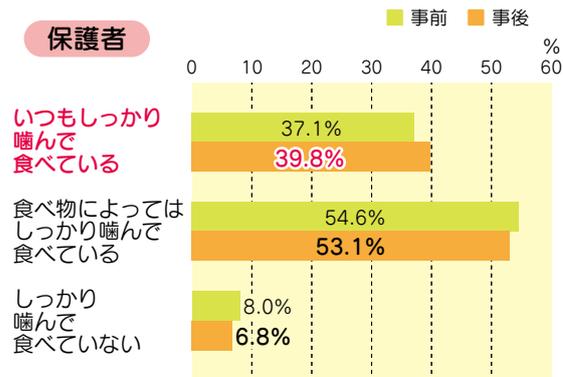
- ★「いつもしっかり噛んで食べている」子どもは、約40%と少ない状況でした。
- ★その後モデル園として、園児のみなさんが健口体操やお口を使った遊び等を3か月間取り組んだ後には、しっかり噛んで食べる子の割合が増加しています。



## 保育士



## 保護者



出典 鳥取県健口食育プロジェクト事業 平成 23 年モデル園保育士・保護者アンケートより  
(モデル園数：19 園、4 歳児園児数：330 人)

# 咀嚼回数を増やす調理のポイント

## 1. 大きめに切る

◆大きくとると、口の中で飲み込みやすくなるまで噛むので、自然に噛む回数が増えます。

## 2. 加熱する

◆加熱すると、肉や魚のタンパク質の食品は、一般に身がしまって、噛みごたえが増します。(野菜は加熱するほど柔らかくなって、噛みごたえ度は低くなります。)

## 3. 水分を減らす

◆揚げたり、焼いたりすると水分が減るので、噛みごたえが増します。

## 4. 素材を組み合わせる

◆複数の素材を組み合わせると、1種類の素材でつくったものよりも噛む回数が増えます。

## 5. うす味にする

◆うす味にすると、素材自体のモチ味を味わおうとするため噛む回数が増えます。

## 6. まんべんなくなんでも食べる

◆噛む回数が多いもの  
例) 豚肉、牛肉、いか、ピザの皮、油あげ、かまぼこ、レーズン、高野豆腐、おもち、根菜類、  
緑黄色野菜、りんご、梨、ナッツ

出典 「噛むかむクッキング」 田沼 敦子

# かみかみレシピ作品

レシピは、主に幼児後期(3～5歳)の幼児食の例を紹介しています。

公益社団法人 鳥取県栄養士会 推進員連絡協議会	1	モサエビの空揚げ(鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味) ……	6
	2	大豆きな粉かりんとう(鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味) ……	7
	3	わかめといかのサラダ(鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味Ⅰ) ……	8
	4	大豆と長芋のかりかりサラダ(鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味) ……	9
	5	にんじんワッフル(鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味Ⅱ) ……	10
	6	鶏ひき肉のあんかけバーグ(鳥取市) ……	11
	7	ごはんde骨太おやき(岩桜町) ……	12
	8	きのこナゲット(八頭町) ……	13
	9	カメカメいりこじゃがいものガレット(倉吉市) ……	14
	10	カメカメおにぎり(倉吉市) ……	15
東 部	11	かみかみかき揚げ(鳥取市) ……	16
	12	れんこんきんぴら(鳥取市) ……	17
	13	鶏肉のらっきょうソースかけ(岩美町) ……	18
	14	いかとマコモタケの和風パスタ(岩美町) ……	19
	15	かみかみ天ぷら(岩桜町) ……	20
	16	かみかみお好み焼き(岩桜町) ……	21
	17	れんこんのきんぴら(磐頭町) ……	22
	18	大豆すーぶ(磐頭町) ……	23
	19	切干大根としめじのサラダ(八頭町) ……	24
	20	大豆と小煮干しの磯和え(八頭町) ……	25
中 部	21	かりん揚げ(倉吉市) ……	26
	22	ごぼうのサラダ(倉吉市) ……	27
	23	切干大根のきんぴら(三朝町) ……	28
	24	根菜サラダ(三朝町) ……	29
	25	かみかみラーメン(湯梨浜町) ……	30

レシピは、食育に携わる団体と各市町村からのオススメです。

- ◎公益社団法人鳥取県栄養士会
- ◎鳥取県食生活改善推進員連絡協議会
- ◎鳥取県内19市町村

中 部	26	かみかみ和え(湯梨浜町) ……	31	
	27	根菜入りカレーうどん(琴浦町) ……	32	
	28	変わりきんぴら(琴浦町) ……	33	
	29	切干大根の焼きそば風(北栄町) ……	34	
	30	たくあんサラダ(北栄町) ……	35	
	西 部	31	切干大根のサラダ(米子市) ……	36
		32	岩石揚げ(米子市) ……	37
		33	かみかみかき揚げ(境港市) ……	38
		34	いわしコロッケ(境港市) ……	39
		35	げんげんコロッケ(日吉津村) ……	40
36		切干大根のごま和え(日吉津村) ……	41	
37		切干大根の卵焼き(大山町) ……	42	
38		こんにゃくのちりちり(大山町) ……	43	
39		コーンフレークコロッケ(南部町) ……	44	
40		切干大根と牛肉の混ぜご飯(南部町) ……	45	
参考資料	41	鶏肉と根菜の黒酢煮(柏耆町) ……	46	
	42	牛肉とれんこんの炒め物・野菜のうすくず汁・揚げごぼう(柏耆町) ……	47	
	43	ごぼうつくね(日南町) ……	48	
	44	かみかみ海藻サラダ(日南町) ……	49	
	45	大豆入りドライカレー(日野町) ……	50	
	46	あゆのかりかりチーズやき・ほねせんべい・切干大根サラダ(日野町) ……	51	
	47	ごぼうサラダ(江府町) ……	52	
	48	鶏の変わり衣揚げ(江府町) ……	53	
参考資料	…	54～56		