

〈材料〉（4人分）

大根	120g	★	砂糖	大さじ1
きゅうり	80g		薄口醤油	小さじ2/3
人参	30g		酢	小さじ2
			ごま油	小さじ1/2
			塩	少々



〈作り方〉

- ① 大根と人参は千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①をゆでて、冷ましておく。
- ③ ★を混ぜ合わせ、②と和える。

しっかり噛んで食べていますか？

— ひみこのはがい～ぜ —



食べ物をしっかり噛んで食べることは、健康な体作りに欠かせません。しっかり噛むことの良さの頭文字をとった「ひみこのはがい～ぜ」という言葉があります。卑弥呼の生きていた弥生時代の人々は、一食の食事を、現代人の約6倍も噛んで食べていたそうです。今日から一口30回以上噛んで食べて、健康な体作りへの一步を踏み出しましょう！



肥満予防

よく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防げます。



味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物本来の味が分かります。



言葉の発音

口の周りの筋肉が鍛えられることで、口をしっかり開けて発音できるようになります。



脳が元気になる

噛むことが脳への刺激になり、高齢者では認知症の予防に役立ちます。



歯の病気予防

よく噛んで食べると唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります。



がん予防

唾液中の酵素には、食品の発ガン性物質の作用を抑える働きがあります。



胃腸快調

よく噛むと消化酵素がたくさん出て、食べ物の消化を助けます。



全力投球

歯を食いしばる力がつくため、力を発揮できます。