

よく噛むための 調理法のポイント

食材の形や調理法を工夫することで、自然と噛む回数が増えます！

① 食材は大きめに切る

一口の量が増え、
自然と噛む回数が増えます。



② 食材は歯ごたえを残す

加熱しすぎず、
シャキシャキ・
ゴロゴロ食感を
残しましょう。



③ 繊維を断ち切らない 切り方にする

繊維に沿って
切ることで、
噛みごたえが
アップします。



④ 水分は控えめにする

煮物や炒め物など、
汁気を少なくすると
噛む回数が増えます。



⑤ 食材の組み合わせを 工夫する

硬さや食感の
異なる食材を
組み合わせて、
噛む楽しさを
アップ！



⑥ 焼く・揚げるなどで 香ばしさをプラス

香ばしい風味は
食欲を刺激し、
しっかり噛んで
味わえます。



食材の特性を活かした調理で、無理なく「噛む力」を育てましょう！



よく噛む食べ方

食べ方を少し意識するだけで、噛む回数は大きく変わります！



① 一口の量を少なめに

口に入れすぎず、
少しずつ食べる
ことで、しっかり
噛めます。



目安は「小さめの
一口」！

② 食べることに集中する

テレビやスマホを
見ながらではなく、
食事に集中して
味わいましょう。



「ながら食べ」は
噛む回数が減ります

③ 食べ物が入っている間は、 水・お茶を飲まない

飲み物で流し込むと、
噛む回数が減って
しまいます。



飲み物は、食べ終わってから
ゆっくりと

④ 飲み込んでから 次の一口を

口の中のことを
しっかり飲み込んで
から、次の一口を
食べましょう。



「口が空いてから」が
基本です

⑤ スプーンを使う場合は、 小さなものを選ぶ

小さめのスプーンは、
一口の量を自然と
少なくでき、噛む
回数が増えます。



小さな一口で、しっかり噛む
習慣をつけましょう

⑥ 噛むことを 意識して味わう

「噛むとおいしい！」
と感じながら、
食材の味や食感を
楽しみましょう。



噛むことは、健康への
第一歩！



「調理」と「食べ方」、どちらも大切です！今日から実践してみましょう！

