

管理栄養士おすすめ

♪かまざる レシピ♪

人参、大根、パプリカ、セロリ…スティック状に切るだけのスティックサラダは「かまざる」し、お手軽。

スティックサラダにおすすめのちょっと変わったディップを紹介します。

全て、材料を混ぜるだけ！

〈納豆チーズ〉

引き割り納豆とクリームチーズ…同量
納豆のタレ…少々、みじんねぎ…少々

〈鯖みそディップ〉

鯖みそ煮缶…1缶、マヨネーズ…大さじ2杯
練りからし…小さじ1杯、レモン汁…小さじ1/2杯

まいにちかまざる

小骨のある魚は、舌のトレーニングに最適です。

フォークや箸で小骨を取るのではなく、小骨ごと口に入れて舌を使って取り除きながら食べると、ゆっくり「かまसार」

～かまसार まめ知識～

【かまसार習慣で感染症予防】

良くかむことで、唾液がたくさん出やすい環境をつくれます。

唾液には菌やウイルスが体内へ入り込むことを防いだり、お口の中の菌などが増えないようにする働きがあります。

かまसार習慣は**感染症予防にも効果があるんです♪**

唾液に多く含まれるラクトフェリンというたんぱく質は「天然の抗生物質」と言われていて、抗菌作用や、免疫アップ作用、腸内の善玉菌を増やす効果も注目されています。

まいにちかまसार

管理栄養士おすすめ

♪かまさる レシピ♪

〈ピクルス液レシピ〉

酢200ml、砂糖100g、塩20g、水600mlを混ぜる。ガラスかホーロー容器に切った野菜を入れ、ひたひたにピクルス液を注ぐ。冷蔵庫で半日以上おく。これだけ！

お好みで、ローリエや粒こしょう、かつお節を。ゴロゴロに切った野菜でお試ください。

まいにちかまさる

コロッケの具に、冷凍シーフードミックス。

解凍したシーフードミックスを、切らずにそのままの大きさを炒めて具にします。ポテトコロッケ、クリームコロッケどちらでも。

ひき肉を具にするより、「かまざる」

まいにちかまざる

～かまさる まめ知識～

全身の虚弱「フレイル(虚弱)」状態になる前には、必ず食べにくい、むせやすい、飲み込みにくいなどのお口の症状「**オーラルフレイル(口の虚弱)**」が起こります。

オーラルフレイルの予防の第一歩は日々の食習慣から。**かまさるお口は、オーラルフレイルを予防し、全身の虚弱状態や不健康を予防します。**

【食べられる人は長生きする】

なんでも食べられるためには、食べられる歯と口を守り育てることが重要。

人生100歳時代ですもの「私らしく、私なりに元気で楽しく」過ごすためにも、**かまさる**お習慣でまずはオーラルフレイルを予防しましょう。



「オーラルフレイル
対策のための口腔体操」
日本歯科医師会

まいにちかまさる

「雑穀米」としてブレンドした物や、押麦、米粒麦、もち麦、赤米、黒米、小豆、もちきび、アマランサスなどを混ぜて炊き込むと、白米より「かまさる」

試してみて、好みのものを探すのも楽しいです。

最初は、米に1割程度混ぜてみるとよいでしょう。

白米よりも食物繊維やカルシウムやマグネシウムなどのミネラル、ビタミンB1・B2などのビタミン類も豊富です。

まいにちかまさる

管理栄養士おすすめ

♪かまさる レシピ♪

いつもの、キャベツやもやしなどの野菜炒めに、アーモンドやカシューナッツ(色々入ったミックスナッツでも)を粗く刻んで加えると、「かまさる」

注意) 5歳以下の幼児には誤飲事故防止の観点から、ナッツ類等は注意が必要です。



(消費者庁HP参照)



(日本小児科学会
こどもの生活環境改善
委員会HP)

まいにちかまさる

～かまさる まめ知識～

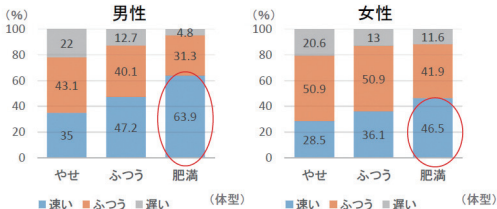
ひみこのはがいーぜ



「ひ」肥満予防

早食い習慣のある人ほど肥満度が高いことが報告されています。

体型別 食べる速さの状況(20歳以上)



平成21年国民健康・栄養調査結果より

まいにちかまさる

焼き物、炒め物など料理の水分を少なくすると飲み込みにくくなり、無意識にかむ回数を増やして唾液を出そうとします。

ちなみに、食パンはトーストするとかむ回数が5割り増しになります。

まいにちがまさる

切らずに大きめに手で裂いて調理する
とかみ応えアップ

～かまさる まめ知識～

ひみこのはがいーぜ



「み」味覚の発達

よくかんで味わうことにより、食べ物
の味がよくわかり、減塩に繋がります。

まいにちかまさる

～かまさる まめ知識～

【かかりつけ歯科での定期健診】

よりかまさるために、歯の元気、お口全体の元気も保ちましょう。

歯医者さんは、症状がない時こそ予防のために受診することが重要です。

親子で、家族で、おひとり様で、かかりつけ歯科での定期健診を受けてかまさる歯を失わない習慣を。

行きつけの美容室や理容室でのキレイと同じく、かかりつけ歯科での定期健診も身だしなみの一つに加えてくださいね★

まいにちかまさる

スープカレーの骨付き肉やゴロゴロ野菜は「**かまさる**」

レンコン、ごぼう、大根、にんじん、ヤングコーン、かぶなど。揚げるより、グリルやオーブントースターで焼く、素焼きでもっと「**かまさる**」

まいにちかまさる

ごぼうは、太さ4分割程度に切って、弱火でじっくり炒めます。ごぼうの甘みが引き立つキンピラになります。

～かまさる まめ知識～

ひみこのはがーぜ



「こ」言葉の発音がはっきり

よくかむことで口のまわりの筋肉が使われます。きれいな発音ができたり、表情が豊かになります。

まいにちかまさる

～かまさる まめ知識～

【お口ケアで美味しくかまさる】

せっかくの「かまさる」お食事ですもの、4つのケアでお口をキレイにして、美味しさをさらにアップしましょう★

- ◆**歯ブラシ** 大まかな汚れを歯ブラシで落とします。
- ◆**フロス・歯間ブラシ** 歯間ケアでより多くの汚れを落とします。
- ◆**舌のケア** 専用の「舌ブラシ」で舌の汚れもオフ。優しい力で一方向に。
- ◆**マウスウォッシュ(薬用)** 感染症の原因菌を大幅に減らす効果があります。歯みがきの最後に。

まいにちかまさる

水菜は、サラダに、おひたしに、煮びたし、鍋の具に

管理栄養士おすすめ

♪かまさる レシピ♪

【煮びたしレシピ】

材 料：水菜、油揚げ、めんつゆ

作り方：めんつゆをそばつゆより薄めに調整して、鍋に入れて火にかける。沸騰したら4～5cm角に切った油揚げと4～5cmに切った水菜を入れて30秒ほどで火を止める。

※水菜の他、小松菜、チンゲン菜、白菜、もやし、キャベツなども

まいにちかまさる

～かまさる まめ知識～

管理栄養士おすすめ

♪かまさる レシピ♪

【レンコンハンバーグレシピ】

いつものハンバーグに、1cm角に切り固めにゆでたレンコンを入れる。ごぼうでも同様に。

長芋なら生のまま入れましょう。

まいにちかまさる

他にもあります「かまさる」具材

- ・切り干し大根(乾燥したまま入れる)
- ・油揚げ(大きめに切ると更に「かまさる」)
- ・大きめにちぎったキャベツ
- ・かまぼこ など

最近は、市販の美味しい鍋のタレが色々ありますね。それらを使うと手軽に鍋物が楽しめますね♪

まいにちかまさる

骨をしゃぶりながら食べるあら汁は、口や舌の色々な筋肉を使い、結構時間がかかるもの。口周りと言のトレーニングにもってこいです。

中央区保健センター管理栄養士おすすめ！

「菜幸(さいこう)の1杯」レシピ



中央区HP

冬限定ですが、「かじか汁」は、おすすめです

まいにちがまさる

最近話題のキャベツと塩昆布、ごま油を混ぜただけの「やみつきキャベツ」

キャベツは、大きめにちぎるのが「かまさる」

まいにちかまさる

～かまさる まめ知識～

【かまさる習慣は、かまさるお口を育てる】

「なんでも食べられる」は育てるもの。自然に備わるものではないんです。

お子さんも、大人も、しっかりかんで食べることで「なんでも食べられるお口」が育ちます。

「お口」は歯と筋肉でできています

唇・舌・喉も全部筋肉！使わなければ育たず、衰えてしまいます。

お口育てのスタートは、日々のかまさる食事から。

よくかむことでいいこといっぱいです★

まいにちかまさる

肉じゃがのじゃが芋より、筑前煮のレンコン、ごぼう、しいたけ、こんにゃくの方が「かまさる」

～かまさる まめ知識～

ひみこのはがいーぜ



「の」脳の発達

良くかむことが脳細胞の働きを活発にします。認知症予防に役立ちます。

まいにちかまさる

食事をしながら、お茶や水、ビールなどで食べ物を流し込むと、よくかまずに早食いになりがちです。

～かまさる まめ知識～

ひみこのはがいーぜ



「は」歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。

歯の残存率アップで、歳をとっても口から食事ができることに繋がります。

まいにちかまさる

サラダに、さきイカ、鮭とば、おつまみ
昆布、ビーフジャーキーなどの干物を入
れると「かまさる」

～かまさる まめ知識～

ひみこのはが いーぜ



「が」がん予防

唾液の酵素が発がん物質の発がん作
用を消す働きをしてくれます。

まいにちかまさる

骨付きチキン。かぶりついて□輪筋の筋力アップ！□の中で小骨を探して舌の筋力アップ！□輪筋と舌筋を鍛えると滑舌がアップする！

骨付きチキンは、二度も三度も□の筋力低下を食い止めます。

まいにちがまさる

いつもの我が家のサラダやごま
あえなどのあえ物に、粒々コーンや
大豆、ひよこ豆、ミックスビーンズな
どをプラスしてみましょう。

つぶつぶ食品やお豆を食べると
き、歯・舌・頬・上あご…と、口の機
能はフル活用されています。

まいにちがまさる

メザシ、シシャモ、わかさぎなど頭からガブリ!と食べる小魚は「かまさる」

塩焼き、から揚げ、天ぷら、南蛮漬けなどいいですね。

管理栄養士おすすめ

♪かまさる レシピ♪

【南蛮漬けのつけダレ】

砂糖(またはみりん) 1 : しょうゆ 1 : 酢 2 の割合で。

唐辛子をお好みで。レモン汁を足しても爽やか!

野菜は玉ねぎ、にんじん、長ネギ、セロリ、ピーマン、パプリカ、みょうがなどを千切りに。

骨付魚は、シシャモ、わかさぎ、小あじがおすすめ。

まいにちかまさる

いつもの焼きそばに、大きめのさがきごぼうを加えるだけ。ついでにキャベツもいつもより大きく切ると、さらに「かまさる」

また、焼うどんにからいりしたジャコを入れるのも、「かまさる」

さらに美味しい。

まいにちかまさる

むね肉、もも肉より、砂肝、ヤゲン
(手羽の根元部分)などのモツ(内
臓)の方が「**かまさる**」

さらに低カロリー(100gあたりの
エネルギー)

むね肉皮付き(133kcal)、もも肉
皮付き(190kcal)、砂肝(86kcal)、
ヤゲン(54kcal)

まいにちかまさる

麵をすすすることは、口の多くの器官が瞬時に働いてこそできること。すすって、かんで、飲み込んで。食べることで全身の健康の基本です。

まいにちがまさる

干し芋、干し柿、干しブドウ、プルーンやマンゴーなどのドライフルーツ、切り干し大根、野菜チップスなど、野菜や果物は干すとさらに「**かまさる**」

手作りでは、大根、にんじん、ごぼうなどをスライスし、2泊3日程度天日干しし、市販の味付き酢等に漬けます。「**かまさる**」1品になります。

まいにちかまさる

肉は、ひき肉よりは薄切り、薄切りよりはかたまり肉が「かまさる」

まいにちかまさる

よくかんで食べることは、

- 「ヒ」：肥満防止食べ過ぎを防ぎ、肥満防止
- 「ミ」：味覚の発達
- 「コ」：言葉の発達
- 「ノ」：脳の発達
- 「ハ」：歯の病気予防
- 「ガ」：ガンの予防
- 「イー」：胃腸快調
- 「ゼ」：全力投球



日めくり第4弾「まいにち かまさる」

「かまさる」とは、北海道弁で「意識しなくても思わずかんでしまう」の意味。

「まいにち かまさる」は、食育ボランティアである中央区食生活改善推進員協議会の推進員、中央区と食育に関する連携協定を結んでいる「北星学園女子中学高等学校」の高校生そして、中央区健康・子ども課(中央保健センター)の管理栄養士・歯科衛生士・保育士で作成しました。

みなさんの健康づくりに役立てていただけたら幸いです。

この日めくりいいな～と思ってくださった方、是非、お友達へプレゼントしてください。喜ばれること間違いなしです。😊

よく噛むためのアイデア集ですが、既にかむ力が弱くなっているご高齢の方や歯の治療中の方、まだ、かむ力の弱い5歳以下のお子さんは、誤飲をしないよう、充分気を付けてください。

まいにちかまさる