

もうぺっこ噛みましょう！

みんなで取り組む カミカミ運動

よく噛むことの効用

力 過食防止



ミ 味覚の発達



力 活発な脳の働き



ミ 未来の健康



運動 う～んと元気に！



よく噛むことで分泌が良くなる唾液の効果

潤滑作用（口腔内を潤し、咀嚼・嚥下・発育を円滑にする。）

溶解作用（食べ物の味を出す物質を溶かし味覚を感じさせる。）

緩衝作用（酸・アルカリから口腔内を守るため、中性に保つ。）

粘膜保護作用（潤いにより粘膜を保護する。）

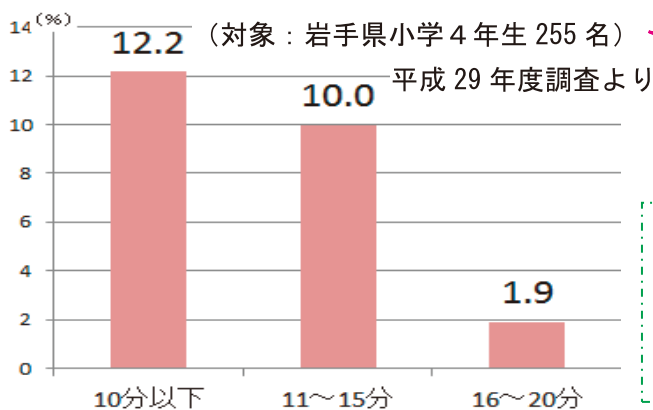
洗浄作用（口腔内を清潔に保つ。）

消化作用（消化を良くする。）

抗菌作用（食中毒を予防する。）

再石灰化作用（歯を健康な状態に戻す。）

「給食を食べる時間と肥満傾向児の割合」 (肥満傾向児：学校保健統計調査方式における肥満度 20%以上の児童)



10分以下で食べ終わってしまうグループより、より時間をかけて食べるグループの方が、肥満傾向児の割合が少なくなっています。

食べる時間が短い人は、「よく噛んでいない」「食べ過ぎてしまう」という傾向があります。時間をかけてよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されやすくなるといわれています。

「未来の健康のために、みんなで、楽しく、良い食習慣を続けましょう！」

この資料は、「カミカミ運動（よく噛むこと）」に取り組むことをきっかけとして、「望ましい食習慣」に関心を持ち、実践していただくことを目的に作成しました。

お子さんの望ましい食習慣の継続的な実践のためには、保護者の皆様の御理解と御協力が不可欠です。

*「ぺっこ」とは、岩手の方言で「少し」を意味します。

よく噛むためには...

食品の「水分量」と「繊維」をコントロールする！

選ぶ！

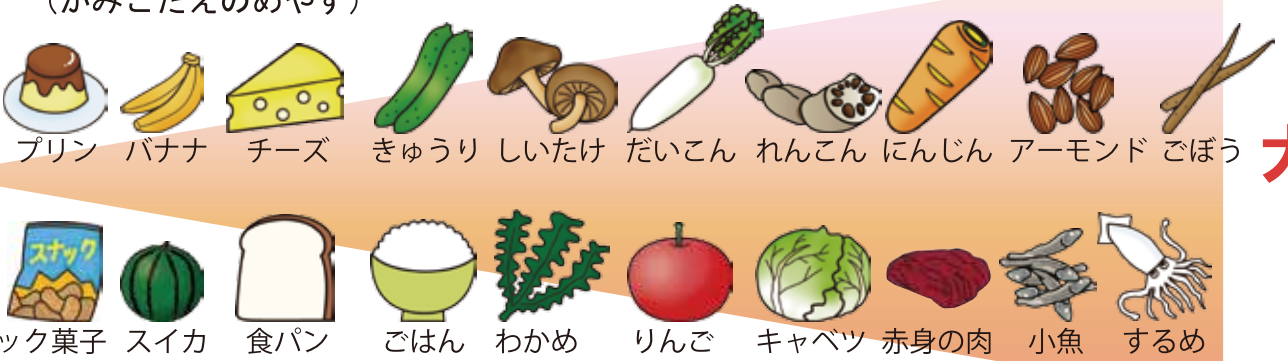
☆カミカミ度は「水分量に反比例」☆

乾燥食品（小魚・ドライフルーツ等）には含まれる水分が少ないため、よく噛むことができます。

（かみごたえのめやす）

カミカミ度

小



大

☆「繊維を残した調理」でカミカミ度アップ！☆

作る！

同じ食品でも、繊維を残す「切り方」や「調理法」でカミカミ度がアップします。

切り方

細かく切る



一口大に切る



大きめに切る



カミカミ度

小

調理方法

ゆでる



炒める



生のまま



大

* 「カミカミ度」とは、かみごたえの度合いを表す言葉として、この資料では使用しています。

簡単カミカミレシピ～子供と一緒に作ろう！～

主食

※ □: 2人分の材料、写真: 1人分、😊: 子供にお願いしましょう



桜えびとアーモンドのカリカリチャーハン

ごはん	茶碗2杯分	ロースハム	2枚
桜えび	大さじ1	アーモンド	15粒(20g)
ミックスベジタブル	1/2カップ(50g)		
塩・こしょう・しょうゆ	お好みで		
サラダ油	適量		

- ① ハムをみじん切りにし、**アーモンドは、めん棒などでくだく。**😊
- ② フライパンに油を熱し、ハム、ミックスベジタブル、アーモンド、桜えびの順に炒める。
- ③ 温めたごはんを加え、調味料で味を調える。



手作りカミカミふりかけ

桜えび	大さじ2	しらす干し	大さじ2
焼きのり	1/2枚	いりごま	小さじ1
塩	少々		

- ① 桜えびとしらす干しをオーブントースターでカリカリになるまで焼く。(2分程)
- ② **のりは手でちぎる。**😊
- ③ 桜えびとしらす干しをビニール袋に入れ上から軽くたたき、のり、いりごま、塩を入れて**よく混ぜる。**😊

主菜(メインのおかず)



れんこんバーグ

豚ひき肉	150g	酒	大さじ1
れんこん	100g	しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	50g(中1/4)	こしょう	少々
かたくり粉	大さじ2	油	適量

(お好みでソースをかける)

- ① れんこんとたまねぎは、粗いみじん切りにする。
- ② ボウルに油以外の材料を入れ、**粘りが出るまで練り混ぜ、平らな円形にする。**😊
- ③ フライパンに油を熱し、弱火から中火で両面を火が通るまで焼く。



海鮮おやき

シーフードミックス	1カップ(70g)	小麦粉	3/4カップ
桜えび	大さじ4	いりごま	小さじ2
にら	1/4束	ごま油	適量
卵	1個	水	100ml

(お好みでめんつゆまたはポン酢をかける)

- ① **ボウルに卵を割りほぐし、水を加える。**😊
- ② 小麦粉といりごまを加えてよくかき混ぜ、桜えび、シーフードミックス、にら(4cm)を加えて**混ぜる。**😊
- ③ フライパンにごま油を熱し、②をうすく広げて両面を焼き、食べやすい大きさに切る。

副菜(サフのおかず)



カミカミあえ

さきいか	20 g	いりごま	} 小さじ1
だいこん	3 cm	しょうゆ・酢	
にんじん	1 cm	砂糖	
きゅうり	1/2 本	ごま油	

- ① さきいかはハサミで4 cmに切る。😊
 - ② 野菜は、太めのせん切りにする。
 - ③ 調味料でさきいかと野菜をあえる。
- * 切干し大根にすると、さらにカミカミ度アップ!



じゃこ入り金平ごぼう

ごぼう	1/3 本	めんつゆ	小さじ2
にんじん	1 cm	油	適量
ピーマン	1/2 個		
糸こんにゃく	1/4 カップ		
ちりめんじゃこ	大さじ1		

- ① ごぼう、にんじん、ピーマンは、せん切りにする。
- 😊 **野菜の皮むきをしてみよう**
- ② 糸こんにゃくを4 cmに切る。
 - ③ フライパンに油を熱し、材料を炒めてめんつゆで味を調える。

「しゃべこと」とは、「しゃべる」の方言。岩手の郷土料理です。



副菜(汁物)



和風根菜ポトフ

豚肉	40 g	しょうゆ	小さじ1
たけのこ水煮	50 g	塩・こしょう	少々
だいこん	4 cm		
にんじん	2 cm		
乾しいたけ	2 枚		

- ① 野菜は、大きめの乱切りにする。乾しいたけは、水で戻し、乱切りにする。
- 😊 **野菜の皮むきをしてみよう**
- ② 水に乾しいたけの戻し汁を加え、豚肉、野菜を煮る。
 - ③ 調味料を加え、味を調える。
- * 味噌味でもおいしい!

しゃべこと汁

赤いんげん豆水煮	1/4 カップ	昆布	4 × 10 cm
ごぼう	1/4 本	しょうゆ	大さじ2
油揚げ	1/2 枚	だしの素	小さじ1
だいこん	4 cm		
にんじん	2 cm		
ねぎ	4 cm		

- ① 材料は、1.5 cmの角切りにする。😊
 - ② 固い材料を煮て、調味する。
 - ③ 小口切りにしたねぎを加える。
- 昆布をハサミで切ってみよう**
- * 赤いんげん豆がない時は、他の豆で作ってみよう!

「カミカミ運動」に取り組むために、家庭でできること

☆日々の食事に噛みごたえのある食品を取り入れよう！☆

↓↓↓簡単カミカミレシピの料理を組み合わせてみました↓↓↓

噛みごたえ良し↑ 栄養バランス良し↑↑

《副菜》カミカミあえ

(主に体の調子を整える働き)
野菜をたくさん使ったおかず

《主菜》れんこんバーグ

(主に体をつくる働き)
肉・魚・卵などを使ったメインのおかず

プラス《果物や乳製品》で、
栄養バランスさらに充実↑
成長期に欠かせない食品
おやつにもおすすめ

《主食》手作りカミカミふりかけご飯

(主にエネルギーになる働き)
ごはん・パンなど

《汁物(副菜のなかま)》しゃべこと汁

みそ汁やスープなど
野菜をたくさん入れて具たくさんにするのがおすすめ

☆みんなで一緒に、楽しく食べよう☆

誰かと一緒に食べること(共食)は、

「コミュニケーションにより絆が深まる」

「楽しく食べることができる」

「規則正しい時間に食べることができる」

「食事のマナーが身につく」など、体にも心にも良い効果があります。

大人もよく噛んでお手本を見せながら一緒に食べるとよいでしょう。



☆お子さんの食べている様子を観察しよう☆

観察の ポイント！

- 1 お子さんは、どのくらい噛んで飲み込んでいますか？
- 2 食材の大きさや硬さは、お子さんの成長過程に合っていますか？
- 3 はしの長さやスプーンの大きさは、お子さんの成長過程に合っていますか？

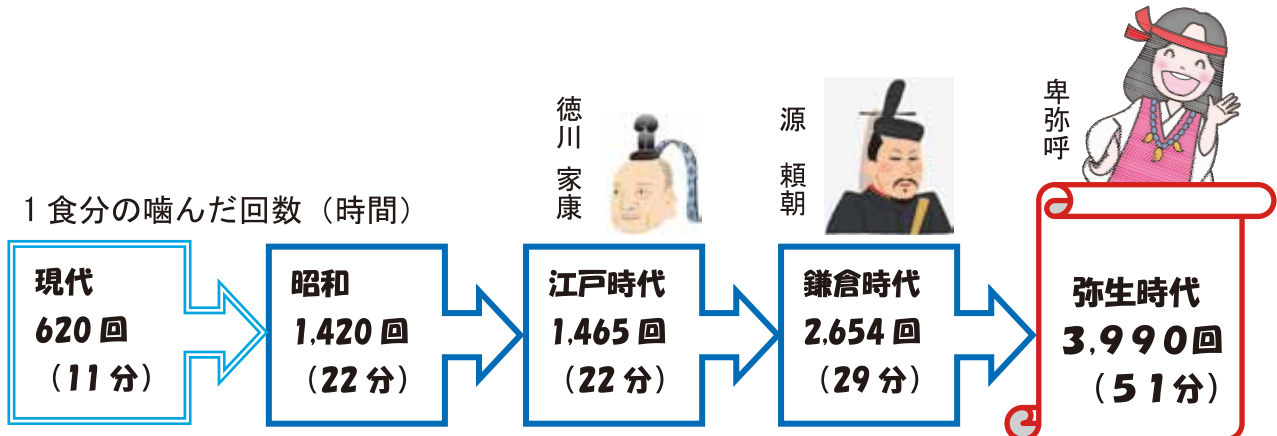
噛めない、飲み込めない、丸飲みする、かき込むなどの様子があれば、食材の形態やはしの長さ等を見直すとともに、よく噛んで味わって食べるよう声かけをしてみましょう。

挑戦！！ カミカミ運動で、^{ひみこ}卑弥呼を目指そう！！

弥生時代の邪馬台国の女王、卑弥呼の食事は、玄米のおこわや乾燥した木の実、干物など、時間をかけてよく噛まないとはべられないものばかりでした。

現代人の約6倍も噛んで食べていた卑弥呼は、強い歯の持ち主でした。

あなたの噛んだ回数では、どの時代の人になれるかな？



☆もうぺっこ噛むために☆

- 1 ゆっくり味わって食べよう。（1回の食事時間の目安は20分）
- 2 噛んだ回数を数えてみよう。
- 3 食べることに集中しよう。（スマートフォンやテレビをやめる。）
- 4 水や汁もので流し込まないようにしよう。
- 5 むし歯は治療しよう。
- 6 味つけはうす味にしよう。
- 7 食材は大きめに切ろう。
- 8 噛みごたえのある食材を使おう。



水やジュースなどで流し込むと、大事な唾液や胃液が薄まり、抗菌・殺菌作用が弱まります。だから、もうぺっこ噛みましょう！

[資料作成協力者] ※職名は平成30年12月現在（五十音順、敬称略）

浅沼美由希 盛岡市教育委員会事務局主任栄養士

佐藤浩子 県立盛岡視覚支援学校栄養教諭

鈴木有紀 盛岡市立城南小学校栄養教諭

高橋千佳 盛岡市立見前小学校栄養教諭

長谷川幸枝 盛岡市立北松園小学校栄養教諭

村木 葵 盛岡市立大慈寺小学校栄養教諭

[監修者]

前川 洋 岩手県歯科医師会常務理事

八重樫由美 岩手医科大学非常勤講師

岩手県教育委員会事務局保健体育課では、千田雅子指導主事、村山枝利指導主事が作成・編集に当たった。