



新年度がスタートして、早くも一ヶ月が経ちました。  
さわやかな風に、暖かい日差し。お出かけも楽しい季節になりましたね。



## 『よく噛んで食べていますか？』

4月の栄養教室では、早食いのリスク等も交えながら、よく噛んで食べることの大切さについてお話ししました。はじめに参加者のみなさんに、食事を食べるのにかかる時間や噛む回数を確認したところ…ほとんどの方が10分以下、あまり噛んで食べていないと答えられました。

早食いには多くのデメリットがあります。

- ① **食べ過ぎ**…満腹感を感じるのは食事開始から20分後くらいからです。
- ② **虫歯**…噛む回数が少ないと、唾液分泌量が減少し虫歯になりやすくなります。
- ③ **胃腸への負担**…よく噛まずに飲み込むと、消化が不十分になりやすいです。
- ④ **顔周りの筋肉が衰えやすい**…あごや頬などの顔の筋肉は、噛むことで発達します。

## 1回の食事の目安時間は20分程、1口の噛む回数の目標は30回です。

よく噛んで食べることで満腹感が得られ、薄味でも食べ物の味を良く味わうことができます。また消化吸収力もアップするので食べ物の栄養をしっかりと吸収できます。噛むことで口の中の筋肉が動き、発音もはっきりとして、脳の働きも活性化しやすくなります。歯茎の血流も良くなり、唾液の分泌量が増えて歯の自浄作用もアップ！虫歯予防にもつながります。

よく噛んで食べることは身体にとってメリットがたくさん。

ぜひ、毎日のお食事の際に実践してみましょう！！

1回20分！  
1口30回



## 今月の旬の野菜レシピ～グリーンピースごはん～

グリーンピースの旬は4～6月。グリーンピースは豆類ということもあってたんぱく質が豊富に含まれています。食物繊維やビタミンB1、カリウムなど多くの栄養素を含んでいます。今回は、炊飯器で簡単に出来るグリーンピースご飯レシピをご紹介します。

### 【材料】

- ・米 3合
- ・グリーンピース(サヤつき) 250g
- ・だし昆布 5cm角
- ・酒 大さじ2
- ・塩 小さじ2/3



- ①米は炊く30分位前に洗い、水気をきる。
- ②グリーンピースはサヤをむき、洗って水気をきる。
- ③米を炊飯器に入れいつもの水加減で計量する。
- ④酒、塩を加えて軽く混ぜる。
- ⑤グリーンピースとだし昆布を加えて10分程おいてから炊飯スイッチを押す。

