

# ～幼児期の食生活のポイント～







《11月のテーマ》

## ゆっくりよく噛んで味わって食べよう

よく噛んで食べることには、食べ物の味がよくわかり、体にうれしい効果がたくさんあります。子どもの摂食・嚥下の機能の発達に合わせて、上手に咀嚼や飲み込みができるようになったら、噛み応えのある料理を取り入れていくのも大切です。家族や友人と一緒にゆっくりと味わって食事を楽しみましょう。

よく噛むことの大事さは、「ひみこのはがいで」（日本咀嚼学会）の標語がわかりやすく教えてくれます。

11月8日は、  
いい歯の日

ひ み こ の は が い で	<b>肥満を防ぐ</b> よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。	
	<b>味覚の発達</b> よく噛んで、食べ物本来の味を学習しましょう。	
	<b>言葉の発音をはっきり</b> よく噛むことは、あごの発育を促し、きれいな歯並びを育成します。また、顔の筋肉を鍛え表情を豊かにします。	
	<b>脳の発達</b> よく噛む運動は脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防になります。	
	<b>歯の病気を防ぐ</b> よく噛むと唾液がたくさん出て、細菌感染を防ぐ働きをします。	
	<b>がんを防ぐ</b> 唾液に含まれる酵素（ペルオキシダーゼ）には、発がん性物質の作用を消す働きがあるとされています。	
	<b>胃腸の働きを促進</b> 食べ物が口にあるときに、消化液（胃液・唾液）が出てきます。特に「おいしい」と感じているときは分泌が活発になります。	
<b>全力投球</b> ぐっと力を入れて噛みしめたときに、全力の力がわいてきたり、集中力も増してきます。しっかり噛んで、丈夫な歯を作りましょう。		

物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、誤嚥するリスクがあり危険です。  
食べているときは食事に集中し、ゆっくり味わって食べましょう。



## ～おすすめレシピ紹介～



「サーモンシチュー」と「ブロッコリーポテト」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鮭	120g	バター(有塩)	20g
酒	少々	薄力粉	小さじ2強
マカロニ	40g	★ スキムミルク	小さじ5強
玉ねぎ	120g	水	1カップ
にんじん	80g	A スープの素	小さじ1
パセリ	4g	水	1カップ
サラダ油	小さじ1と1/2	B 塩	小さじ1/3
		こしょう	少々

### ◆サーモンシチュー

#### 【作り方】

- ① 鮭は酒をふって、さっと茹でる。
- ② マカロニは茹でる。
- ③ 【★ホワイトソースを作る】  
鍋にバター溶かし、ふるった薄力粉を加えて炒める。スキムミルクを溶いた水を少しずつ加えながら、ダマができないようによく混ぜる。全体がもったりしてきたら、火からおろす。
- ④ 玉ねぎ・にんじんは薄切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、④を炒め、Aを加えて煮込む。
- ⑥ ①・③を加え、Bで味を整える。
- ⑦ ②・みじん切りにしたパセリを加え、火を止め、器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:196kcal  
食塩相当量:1.2g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
ブロッコリー	40g	A 塩	少々
じゃがいも	60g	サラダ油	小さじ3/4

### ◆ブロッコリーポテト

#### 【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさの房に分けて、茹でる。
- ② じゃがいもは茹でて、つぶす。
- ③ ①・②を合わせたものをAで和え、器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:21kcal  
食塩相当量:0.2g



小さじ1=5ml 大きじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。