

噛むことのメリット



両足に力が入る姿勢で、よくかみしめて。

肥満防止

よくかんで食べると、脳の満腹中枢が働いて、食べすぎを防ぎます。

味覚の発達

よく噛んで味わうと、食べ物の味がよくわかります。

口周りの筋力アップ

脳への刺激 認知症予防

唾液の分泌量の増加

唾液がよくでると、食べ物を飲み込みやすくなります。

歯の病気予防

だ液の働きで、むし歯や歯周病を予防します。

ガンの予防

だ液中の酵素には、発ガン物質作用を消す働きがあります。

胃腸の働きを促進

よく噛むことで、消化酵素が出て消化を助けます。

カミカミレシピ紹介

第2回我が家・我がまち料理コンテストより

瀬戸のかき揚げ

県立安芸津病院 恒藤早苗さん

地元の色々な食材の味・食感や酒粕のほのかな香りを楽しめます！



《材料》2人分
じゃがいも60g 筍60g 玉ねぎ40g 文田の椎茸20g サルエビ20g
たこ20g いか20g 三つ葉4g

(衣:酒粕100g 水270ml 天ぷら粉70g 塩少々) 揚げ油

《作り方》

材料を同じ大きさに切って、天ぷら粉を少しまぶしておく。衣を混ぜ合わせ、他の材料と混ぜて油で揚げる。

魚の吹き寄せ揚げ

賀茂川保育所

保育所で人気のレシピです。

アジや太刀魚などの魚と野菜を、たっぷり入れます！



《材料》4人分

あじ1尾 さつまいも小1本 椎茸2つ ピーマン2つ

人参小1本 玉ねぎ小1個 おろし生姜

(衣)小麦粉50g 卵1個 塩小1 酒小2 水50ml 揚げ油

《作り方》

魚を5mm幅に切り、野菜は千切りにし、衣に混ぜて油で揚げる。