

— 8・9月「カミカミ献立」の紹介 —

～歯と口の健康によい食材を味わおう～

きりぼしだいこんの
スタミナいため

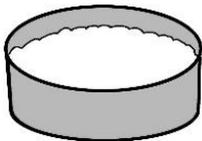
A地区9月20日
B地区8月29日



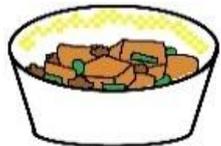
ぎゅうにゅう



きりぼしだいこんの
スタミナいため



ごはん



マーボーあつあげ

今月のカミカミ献立は「きりぼしだいこんのスタミナいため」です。

切り干しだいこんは、だいこんを細切りにして天日で干し、乾燥させたものです。余分な水分が抜けて、だいこんの持つ甘みやうま味が凝縮され、独特のシャキシャキとした食感も生まれます。オイスターソースや豆板じゃんで、ご飯が進む味付けに仕上げた、名前の通り、スタミナのつく炒め物です。



【天日で干しているだいこん】

よくかむとたくさん出る！

「だ液」の効果

よくかんで食べることによって食べ物が小さくなり、消化吸収しやすく、食べ物の味もよくわかります。食べた時に「おいしい！」と味を感じるのは、だ液が食べ物の味の成分を舌の「味蕾」という部分へ運んでいるからです。

だ液は、1日に1～1.8 L 出ます。だ液がたくさん出ることで、食べ物を飲みこみやすくなります。また、口から体に細菌が侵入するのを防いだり、むし歯を予防したりすることにも役立ちます。



よくかんでだ液を出すことで、食べ物のかすを洗い流し、細菌の増殖を抑えて、口の中を清潔に保ちます。さらに、歯の再石灰化も促すため、むし歯の予防にも大きな効果があります。

