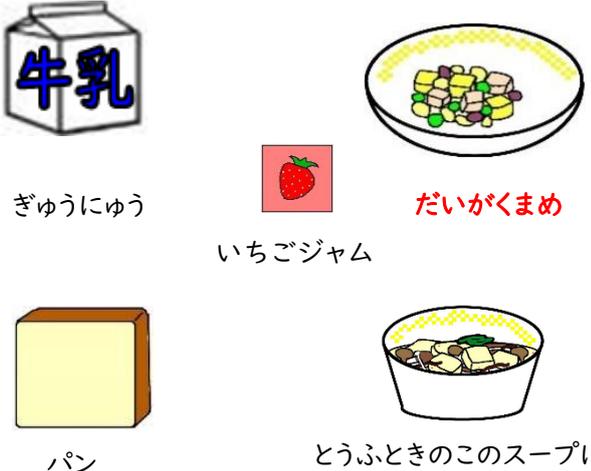


# — 11月「カミカミ献立」の紹介 —

～歯と口の健康によい食材を味わおう～

**だいがくまめ 大学豆**

A地区 | 4日  
B地区 | 1日



ぎゅうにゅう  
いちごジャム  
だいがくまめ  
パン  
とうふときのこのスープに

今月のカミカミ献立は、「**だいがくまめ**」です。さつまいもは、秋が旬の食材で、風邪の予防に効果がある「ビタミン」や、おなかの調子を整える「食物繊維」が多く含まれています。さつまいもの切り口ににじみ出てくる白い液体は、ヤラピンという成分で、お腹の調子を整え、便秘を防ぎます。

旬のさつまいもを油でカリッと揚げた大学豆をよくかんで味わって食べましょう。

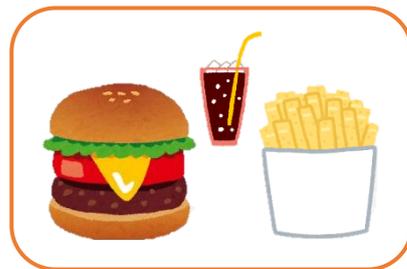
## かむ回数が多いのはどっち？

【和食献立】



？ かい回

【ファストフード】



？ かい回



VS

一食分のかむ回数は、和食献立は約1000回、ファストフードは、約550回です。

和食のほうがファストフードに比べて約2倍も多くかんでいることがわかります。

食べるものによって、かむ回数は変化します。ファストフードは柔らかい加工食品が多く使われています。それに対して、和食献立はかみごたえのある食品が使われることが多いので、よくかんで食べる習慣が身に付きます。かみごたえのある野菜や豆類、小魚、海藻などを食事に取り入れ、よくかんで食べましょう。