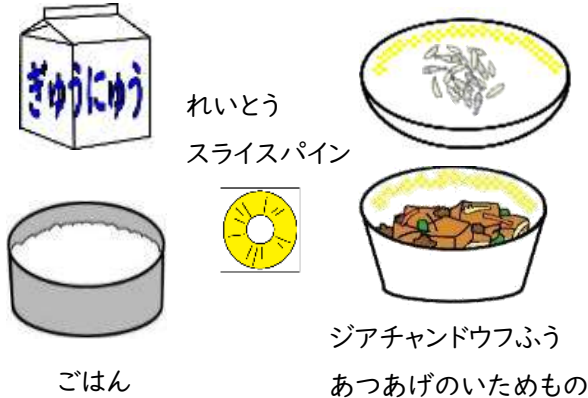


# 7月「カミカミ献立」の紹介

A地区1日(水) / B地区14日(火)

いりことアーモンドのからめあえ



今月のカミカミ献立は、「いりことア

ーモンドのからめあえ」です。

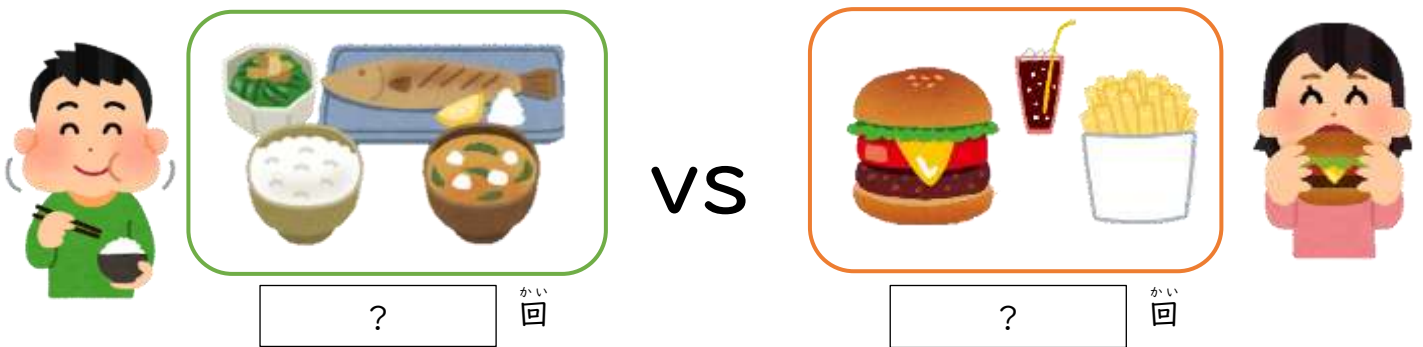
からいりしたいりこと細切りアーモンドを砂糖としょうゆを煮つめたタレでからめています。カリカリとした食感を楽しむことのできる献立です。

よくかんで、いりこのうまみとアーモンドの香ばしさを味わいましょう。

## かむ回数が多いのはどっち？

【和食献立】

【ファストフード】



? かい回

? かい回

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。

かむ回数は、食べるものによって変化します。ファストフードは柔らかい加工食品が多いのに対して、和食献立は、野菜や豆類、小魚、海藻などかみごたえのある食品が使われていることが多いので、よくかむ習慣が身に付くといわれています。

【かむ回数が少ないとどうなる？】

よくかまずに食べると、消化に時間がかかり、胃や腸に負担がかかります。また、早食いをするとかむ回数や味わう時間が減り、満腹感を得にくくなります。そのため、**つい食べ過ぎてしまい、太りやすくなる**といわれています。

【ひみこのはがいいぜ】 肥満予防