

お母さんのための役立ちコラム

食材や調理法を工夫して、 「噛む力」を育てましょう！

3歳を迎える頃から少しづつ発達してくる「噛む力」。

よく噛んで食べることは、体を丈夫にし、

脳の働きを刺激するなど、

さまざまな面で子どもの成長をサポートします。

歯ごたえのある食材を選んだり、

調理法を工夫して「噛む力」を育ててあげましょう。

廣瀬ちえさん

「食を通じて幸せを分かち合いたい」をテーマにした食チーム「CHIE'S KITCHEN」を主宰。安全・安心な食材を使用した調理法やレシピを数多く開発し、「カラダとココロが喜ぶ料理」が健康と美容に気遣う人々から強く支持されている。



赤ちゃんには、生まれながらに液体（母乳やミルク）を「飲む力」が備わっています。しかし、食べものを「噛む能力」は食習慣によって得られる発達の能力で、成長とともに自然に身につくものではありません。たくさんの加工食品に囲まれた今、私たちの食生活はより“やわらかなもの”を好むようになっていますが、よく噛んで食べることには、①唾液の分泌を良くする、②消化を促す、③脳の働きを刺激するなどさまざまな効果があります。子どもの成長を考えるうえでも、食事づくりでは、できるだけ歯ごたえのあるものを用意するように心がけましょう。

「歯ごたえのある食事」と聞くと、多くの方がスルメのような「硬い食べもの」をイメージしがちです。しかし、「噛む力」を育てるには、単に硬いものを用意するだけではなく、「噛む回数」を増やすという方法もあります。では実際に「噛む回数」を増やすアイデアをご紹介します。まずは、料理に使う食材を大きくするこ

と。野菜や肉を大き目にカットしたり形を不揃いにする
ことで、「噛む回数」を自然に増やすことができます。
そして、「硬いもの」ではなく「歯ごたえのあるもの」
を積極的に取り入れることも効果的。食物繊維が豊富
な野菜や海藻類、肉では弾力のある薄切りやブロック
ほど歯ごたえがあり「噛む回数」も増えます。また、調
理の際の加熱具合でも歯ごたえは調節できます。一般
的に加熱するほど身が締まる肉や魚、反対にやわらか
くなる野菜など、食材ごとに歯ごたえが残るよう加熱
具合を調節してみると良いでしょう。健やかな成長に
は欠かせない「よく
噛んで食べる」こ
と。愛する子どもの
将来のためにも、い
ろいろな工夫を考
えてあげたいもの
です。

