

噛ミング30（カミングサンマル）

妊娠期・乳幼児期・学齢期シリーズ vol. 14

厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。食べ物を30回以上よく噛んで食べることで、身体と心の栄養となり、歯と口の健康づくりや窒息予防に繋がります。さらに五感で味わうことができます。

よく噛んで食べるための調理の工夫（大人の場合）

- (1) 噛み応えがある食材を選ぶ。
(根菜類、きのこ類 豆類 乾物類 等)
- (2) 食材は大きめ、厚めに切る。
(ぶつ切り、乱切り 等)
- (3) 加熱時間は短めにして、歯ごたえを残す。
- (4) 汁やタレ等の水分は控えめに。
(水分が多いと噛まなくても飲み込めてしまうため)
- (5) 薄味にして食材本来の味わいを増す。

離乳食が完了していないような小さなお子さんは「乳児のお口の発達と離乳の進め方」を参考にしてください。

飲み込みの機能が低下した高齢者は食材のかたさや切り方を調整しましょう。

よく噛むためには



食材の調理の工夫や食べる時の姿勢も大事だよ！

姿勢も大事！

特に小さなお子さんは正しい姿勢をとることで頭部が安定し、しっかり噛めるようになります。

テーブルの高さは、肘の高さぐらいにしましょう

垂直よりやや前傾した姿勢が保てるようにしましょう

テーブルと体の間に、こぶし分のすき間をつくりましょう

足の裏全体が、床にしっかりつくようにしましょう



山形県口腔保健支援センター（山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内）

☎ 023-630-2337