



秋の野菜で、噛んで整える健康習慣！



よく噛む



唾液が良く出る！
消化がよくなる！



栄養価up

今月のテーマ：
☆秋の根菜でよく噛む習慣☆

よく噛むことで唾液が増える
ごぼうや蓮根などの噛み応えのある食材は、自然と咀嚼回数が増加！
唾液には自浄作用や再石灰化などの効果があるので健康を守ります。

よく噛むことで栄養価up

ビタミンC

コラーゲン生成を助け、歯茎の出血や炎症を防ぎます。

例) 柿、さつまいも、ほうれん草
カルシウム、ビタミンD

歯や骨の強化に○

例) 小松菜、ほうれん草、キノコ類

管理栄養士
から一言

唾液は口と体の「守り神」。

“一口目は50回、二口目は30回”を目安に、噛む力を育てましょう。

今日からできる！
☆秋野菜お手軽レシピ☆



15分

ごぼうと蓮根のきんぴら



20分

かぼちゃの豆乳スープ



10分

さつまいもときのこの炊き込みご飯

あなたの体はあなたの食べたもので出来ている

健康から人と社会を元気にする 山田歯科クリニック