



よく噛む習慣を身につける食材選びや調理の工夫

◆咀嚼回数が増加する食材を選ぶ

根野菜



丸ごと野菜



つぶつぶ食材



香味野菜



噛むことで香りが出る

◆食感の異なる食材を組み合わせる

ハンバーグ



ごぼう



きんぴら



ナッツ



コールスロー



切干大根



◆少し大きめに切る、切り方を変える

きゅうりの酢の物



薄切り



乱切り



付け合わせのキャベツ



千切り



ざく切り



◆水分の少ない料理を取り入れる

水分量の少ないメニュー



焼き物



炒め物



網焼き



揚げ物

水分量の多いメニュー



汁物



あんかけ



煮物

*水分が多いと十分噛まなくても飲み込んでしまう。

義歯でもしっかり噛める工夫

食材に隠し包丁を入れて→乱切り

きゅうりなどを蛇腹切りして→乱切り

