

カムカム調理の4つのコツ

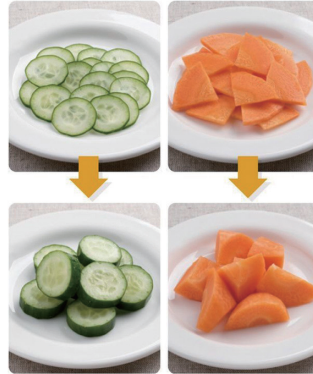


① 噛みごたえのある食材を!



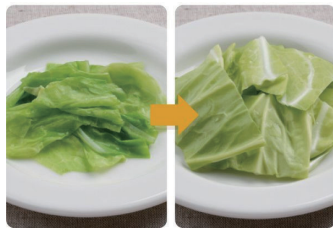
噛みごたえのある食材を使用することで、噛む力と噛む回数を意識した食事になります。例えば、白米よりも玄米を、ひき肉よりも塊肉を、加熱した大根・にんじん・なすよりも生の野菜やごぼう・れんこん・たけのこ・しいたけなどの繊維質なものを取り入れることなどです。

② 大きく切る!



食材を大きく切ることで、噛む回数が増え、噛む筋肉をより使います。食材を大きく切ることは、調理方法として比較的すぐ取り入れやすい方法です。

③ 加熱を短く!



野菜類は、加熱することで柔らかくなります。その原理を逆に考え、生で食べられる野菜は生で食べる、加熱調理する場合は加熱時間をできるだけ短くするなどの工夫をすることで噛みごたえのある食感が残ります。

④ 水分を少なく!



水分を加えると、食事は柔らかくなります。反対に、水分を少なくすることで噛みごたえが高まります。例えば、揚げ物にする、カレーもドライカレーにするなどの工夫ができます。

カムカム健康プログラムより抜粋 (<https://www.ohcw-tmd.com/research/point.html>)

カムカム料理を選ぶコツ

① 栄養バランスを調える

1食の中に「主食1品」「主菜1品」「副菜2品」を入れると栄養バランスがよくなります。

② カムカム料理を取り入れる

毎日の食事の中に、噛むことを意識した料理(カムカム料理)を取り入れましょう。



カムカム料理を使ったカムカム弁当の例

カムカム健康プログラムより抜粋 (<https://www.ohcw-tmd.com/research/point.html>)