

6月は
食育月間です

よく噛んで食べよう

食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。
よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。

しっかり噛むといいこといっぱい



よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があります。健康のため、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。



よく噛んで食べるために

食の選択肢が多い現代、野菜嫌いや、和食離れなどの影響もあり、噛まない・噛めないことが問題になっています。食べ物によって噛みごたえは違いますが、ゆっくりよく噛んで味わって食べる習慣を身につけましょう。また、食事中は食卓に集中できるように、スマートフォンを操作しながら・テレビを見ながらなどの「ながら食い」をやめ、姿勢よく食事ができるよう食卓のテーブルとイスの高さにも注意して食事をしましょう。



できることから始めよう!

食品選びのヒント

- **硬い食品**
するめ、煮干し、ナッツ類
- **食物繊維の多い食品**
ごぼうやれんこんなどの根菜類 など
- **弾力のある食品**
きのこ、こんにやく、いか、たこ など



調理法のヒント

- **食材は大きめに切る**
一口大よりやや大き目に
- **加熱しすぎない**
野菜はゆですぎないように



「ちよつと大きめ」「柔らか過ぎないが、よく噛むポイント!」

作ってみよう!

絹厚揚げの甘辛炒め

材料(4人分)

絹厚揚げ	4枚	片栗粉	大さじ4
エリンギ	中2本	ごま油	大さじ1
青ピーマン	中4個	おろしにんにく	小さじ3/4
赤ピーマン	大1/2個	酒	大さじ2
		みりん	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1強
		はちみつ	小さじ2

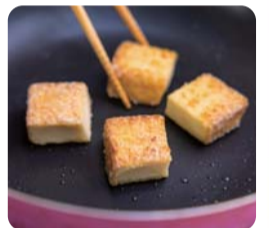
作り方

- ① ギャルに絹厚揚げを入れ、熱湯を両面に回しかけ水気をきる。(油抜き※)
- ② 青ピーマン、赤ピーマンは乱切り、エリンギは長さ3cm程度のうす切りにする。
- ③ ①を1枚4等分に切り、片栗粉を入れたポリ袋に入れ、袋をふって片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④のフライパンに②を入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑥ フライパンの火を止め、具材を端に寄せ、空いたところにAを加えて中火で煮立たせ、具材とからませる。

※電子レンジで油抜きをする場合…水で湿らせたキッチンペーパーで絹厚揚げを包み、電子レンジで600W1分加熱する

はちみつは砂糖で代用できます。その場合は、砂糖は4人分で大さじ1と1/2が目安。はちみつを使うと、よりコクがあるのでおすすめです!

絹厚揚げに片栗粉をまぶして両面しっかり焼くことで、カリカリもちもちの食感になりますよ!



健康講座保健栄養コース **無料** **要申込**



栄養、運動など日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学ぶ講座です。修了後は地域で食育ボランティア(ヘルスメイト)として活動に参加してみませんか。

日時 9月10日・17日・24日、10月8日・15日・22日・29日、11月12日・19日(木)(1コース全9回) 9:30~12:00
場所 検診室(区役所1階)
内容 健康に過ごすための食生活、生活習慣病予防のための食生活、健康づくりと運動、調理実習など
対象 区内在住の方 **定員** 20名(先着順)
申込 6月10日(水)~8月19日(水)に、電話・窓口・行政オンラインシステム(要事前登録)にて



わたしたちと一緒に活動しませんか?!



問合せ 保健福祉課 1階13番 TEL 06-4399-9882 FAX 06-6629-1265



※年齢は撮影当時のものです

問合せ
総務課 5階53番
TEL 06-4399-9683
FAX 06-6629-4533



ありま 有馬 瑚々璃ちゃん
(1歳5か月)



愛娘へ。健やかに大きくなってね!大好き!

なかむら 中村 虎太郎ちゃん
(11か月)



毎日癒しとたくさんの笑顔进行がとう。

おかむら 岡村 和醒ちゃん
(9か月)



いつも沢山の笑顔と幸せをありがとう!

広報東住吉

なでしこ

感想アンケート



広報東住吉「なでしこ」は79,300部発行し、1部あたりの発行単価(配布費用含)は約24.28円です。そのうち約1.51円を広告収入で賄っています。