

### 6月は食育月間

# よく噛んで食べる工夫をしよう!

## よく噛んで食べる料理を意識してみましょう

やわらかいもの、食べやすいものばかりでは、噛む回数が増えず、食事時間も早くなります。

よく噛んで食べる工夫の一つとして、根菜類や高野豆腐、切り干し大根など、よく噛む食品を食事に取り入れることで、自然と噛む回数が増やせます。また、食材の切り方や調理法でも工夫ができます。

毎日の食事に「噛む」工夫を取り入れてみませんか。



食生活改善推進員協議会 (ヘルスマイト) 田中 由美子 会長

### 食べ方

- 飲み物で流し込まない。
- テレビを見ながら、スマートフォンを操作しながらなど、「ながら食べ」は食事に集中できず、知らず知らずのうちに噛む回数の減少や食べ過ぎの原因に。



### 調理法

- 大きめのサイズに切る。野菜スティックもおすすめ。
- さまざまな調理方法を使う。やわらかい煮込み料理だけにならないよう、生のまま食べる、焼く、蒸す、揚げるなど。

### 材料

#### 食物繊維の多いもの

##### 野菜類

(例) だいこん れんこん にんじん ごぼう たけのこ など



##### きのこ類

(例) しいたけ しめじ えのき きくらげ エリンギ など



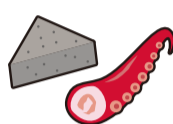
##### 海藻類

(例) ひじき わかめ こんぶ など



#### 弾力のあるもの

(例) こんにやく たこ 貝類 豆類



#### 乾物

(例) 切り干し大根 干しいたけ 高野豆腐 など



#### 肉類

ひき肉より、もも、ロースなどの部位を選ぶ



#### パン類

食パンだけでなく、フランスパンやベーグルなどを選ぶ



## しっかり噛めるおすすめレシピ

レシピの材料は2人分です

### ブロッコリーとツナの和風サラダ

- ブロッコリー ..... 100g
- にんじん ..... 1/4本 (40g)
- ツナ缶 ..... 小1/2缶
- 塩・こしょう ..... 少々
- マヨネーズ ..... 大さじ1
- 白すりごま ..... 大さじ1/2
- しょうゆ ..... 小さじ1/2
- かつお節 ..... 1袋

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮を厚めにむき、短冊切りにする。
- 2 にんじんは1cm幅の半月切りにする。
- 3 ブロッコリーとにんじんをゆで、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- 4 ①の材料を合わせる。
- 5 ブロッコリー、にんじん、ツナと④を合わせ、味をみて塩・こしょうをする。



#### 噛むポイント!

食材は加熱するほどやわらかくなるので、加熱しすぎないのがポイント! ブロッコリーの代わりに厚切りのれんこんでもおいしい。



はすみ 蓮見 さん

### ちりめんごぼう

- ごぼう ..... 1本 (100g)
- ちりめんじゃこ ..... 20g
- 水 ..... 50ml
- 顆粒和風だし ..... 小さじ1/2
- みりん ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1/2
- 砂糖 ..... 小さじ1

- 1 ごぼうはよく洗って、皮をこそげ落とし、長さ1.5cmの棒状に切り、5分ほど水にさらす。
- 2 ①のごぼうを歯ごたえが残る程度にゆで、水気を切る。
- 3 水、②を加え、中火にして炒め煮する。
- 4 最後にちりめんじゃこを加えて、ごぼうと絡まるように炒める。



#### 噛むポイント!

ごぼうは食感を残す程度にゆでるのがポイント! 料理を保存する際は、清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で保存し、3日間を目安に食べ切ってください。



まきの 牧野 さん

### 切り干し大根のピザトースト

- 食パン(6枚切) ..... 2枚
- ピザソースまたはケチャップ ..... 大さじ2
- ベーコン ..... 2枚
- 切り干し大根 ..... 10g
- ピーマン ..... 1個
- プチトマト ..... 2個
- ピザ用チーズ ..... 40g

- 1 切り干し大根は水で戻した後、水気を絞り適当な長さに切る。
- 2 ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 3 プチトマトはうす切りにする。
- 4 ピーマンはヘタと種を取り除き、うすい輪切りにする。
- 5 食パンにピザソースをぬり、切り干し大根、ベーコン、ピザ用チーズ、プチトマト、ピーマンをのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。



#### 噛むポイント!

切り干し大根は長く水につけ過ぎると、食感や風味が損なわれます。戻し時間は15分~20分を目安にしましょう。



たなか 田中 さん

## 食生活改善推進員協議会とは?

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりを行うボランティアです。「五十三会」(いとみかい)や「ヘルスマイト」と呼ばれ、親しまれています。

## 食生活改善推進員協議会員になるには?

区役所で行っている「健康講座 保健栄養コース」に参加し、講座修了後に食生活改善推進員協議会に入会します。「健康講座 保健栄養コース」は3面で募集しています。

☎ 保健子育て 2階22番 ☎ 06-4809-9882



まきの 松岡 さん



あかり 赤堀 さん

ピンク色のエプロンやTシャツがトレードマークです!