

## よく噛むと良いこと…♡

### ◆ 食べすぎ防止

よく噛んで食べると時間をかけて食べることができ、満腹感を得られやすくなります。また、ホルモン分泌が促され、食欲が抑えられます。



### ◆ 消化がよくなる

口は第一の消化器官。よく噛んであげると胃腸への負担が軽減されます。

### ◆ 血糖値を調整

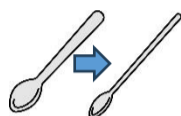
噛むことでホルモンが分泌され、血糖値を抑えるホルモンを出しやすくします。

### ◆ 脳に良い

口での刺激や情報が脳へ伝わり、脳が活性化されます。

## よく噛んで食べるポイント！

①ひと口量を少なくする



②ながら食べをしない



③水分で流し込まない



④野菜料理から先に食べる



⑤食材を大きく切る



⑥歯ごたえのある食材を加える



# 此花区おすすめ

## カミカミレシピ

区役所の食育講座等で此花区食生活改善推進員協議会(食育ボランティア)と協同で作成したレシピ集です！  
食育ボランティアについては  
こちらから！



よく噛んで食べよ



お豆が美味しい春向きのスープです。  
スープですが、食べ応えのある一品です。

1人あたり (エネルギー69kcal,食塩相当量0.7g,食物繊維2.2g)

- ① グリーンアスパラ(ワガア)は1cm幅に、ヌッツアエンドウは1cm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋にAを煮立てて①を加え、蓋をして弱火で3～4分煮る。



カリカリが<世になる、子どものおやつにもぴったりの一品！

1人あたり (エネルギー89kcal,食塩相当量0g,食物繊維0.9g)

- ① フライパンに油をひき、アカロニを転がしながら揚げ焼きにする。すぐ<にきつね色に変わってくるので焦げないよう注意する。
- ② 余計な油をキッチンペーパーで拭き取り、きなこと砂糖をまぶして和える。

## 中華風コーンスープ (4人分)

グリーンアスパラ(ワガア)	120g
ヌッツアエンドウ	80g
水	250ml
コーンクリーム缶	250g
鶏ガラスープの素	小さじ1弱
塩	少々
こしょう	適量

## アカロニかいんどら (4人分)

早ゆでアカロニ	40g
きなこ	大きじ1
砂糖	小さじ2
油	大きじ1と1/2

## れんこんのドライカレー（4人分）

れんこん	160g	油	小さじ1	A	ケチャップ	大さじ3
トマト	1個				カレー粉	大さじ1/2
玉ねぎ	120g				酒	大さじ1と1/2
にんにく	1片				小麦粉	大さじ1と1/2
生姜	1片				中濃ソース	大さじ1と1/2
合いびき肉	280g				砂糖	小さじ2
パセリ	適量				塩	小さじ1/2
					こしょう	適量

- れんこんはみじん切りにし、5分程度水にさらして水気を切る。トマトはざく切りに、玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- フライパンに油をひき、玉ねぎ、れんこん、にんにく、生姜を炒め、玉ねぎがしんなりするまで炒める。次に、合いびき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- トマトを加え、ひと混ぜしたらAを入れて蓋をして少し蒸し焼きにし、蓋を外しまとまりができるまで炒める。

1人あたり（エネルギー263kcal,食塩相当量 1.5g,食物繊維 2.5g）

れんこんのシャキシャキが満腹感につながるレシピ！お子様の噛む練習にも良い



## きのこソース炒め（4人分）

えのきだけ	80g	牛乳	大さじ2
ぶなしめじ	80g	オイスターソース	小さじ2
まいたけ	80g	黒コショウ	適量

- きのこは小房に分け、食べやすい大きさに切る。
- フライパンにきのこを入れ、弱めの中火で焼き色がつくまで焼く。
- オイスターソースと牛乳を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- 火を止め、黒こしょうを振る。

1人あたり（エネルギー24kcal,食塩相当量 0.4g,食物繊維 2.1g）

きのこは数種類混ぜ合わせると香りもよくおいしくなります。好みのきのこで作ってください。



## たたききゅうりとかぶの梅おかか（4人分）

きゅうり	150g	A	かつお節	4g
かぶ	160g		しょうゆ	小さじ1
梅干し(かつお梅)	20g			

- かぶは2mm厚さのいちよう切りにする。梅干しは種を除き包丁でペースト状にする。
- きゅうりは8等分に切り、袋に入れて綿棒でたたく。
- ビニール袋に②と①とAを加えて揉みこみ、5分ほど置く。

1人あたり（エネルギー19kcal,食塩相当量 0.9g,食物繊維 1.3g）



さっぱり、パリパリ食べられる一品。食べる直前にAを揉みこむ。調味料を混ぜると水分が出てくるので、注意する。

## 根菜の甘酒酢炒め（4人分）

ごぼう	100g	A	ごま油	大さじ1
れんこん	140g		甘酒(2倍濃縮)	小さじ2
人参	80g		(ストレート)	大さじ1強
小葱	20g		酢	小さじ2
			しょうゆ	大さじ1
			いりごま	小さじ1

- ごぼうは皮をこそげ、薄い斜め切りにする。れんこんと人参は皮をむき、斜めの半月切りにする。小葱は小口切りにする。
- フライパンにごま油を半量熱し、ごぼうを入れ2分ほどじっくり炒める。れんこんを入れさらに1分炒め、残りのごま油と人参を加え、炒める。野菜に火が通ったらAを加え混ぜ、最後に醤油を回しかけ、いりごまを入れ、からめる。
- ②を器に盛り、小葱をかける。

1人あたり（エネルギー84kcal,食塩相当量 0.7g,食物繊維 2.9g）

根菜類はじっくり火を通すことで、甘くおいしくなります。甘酒を使うことで、優しいお味に仕上がります。

