

よくかんで
おいしく食べよう！
かむかむ
レシピ



西成区の
食育推進



栄養満点！一度食べたらずまらない！かむかむアヒージョ

エネルギー 460kcal
食塩相当量 1.0g

材料

たこ	50g
むきえび	6尾(60g)
じゃがいも	1個(130g)
ブロッコリー	1/2個(60g)
アスパラガス	2本(30g)
オリーブオイル	80ml
にんにく	一片
だし汁(かつお・こんぶ)	大さじ3
塩	小さじ1/3

作り方

- 1 たことじゃがいもは一口大、にんにくはうす切り、ブロッコリーは小房に分け、アスパラガスは5cm長さに切る
- 2 じゃがいも、ブロッコリー、アスパラガスを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600ワット)で約3分加熱する
- 3 小鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ香りが出るまで弱火にかけ、たこ、えび、じゃがいもを加え中火にする
- 4 ③の具材に火がとおったらアスパラガス、ブロッコリー、だし汁、塩を加え加熱する

調理時間

20分

豚肉のまきまき野菜 ～りんごソース～

エネルギー 278kcal
食塩相当量 1.1g

材料

豚肉(うす切)	160g	
にんじん	1/4本(40g)	
ほうれんそう	1/4束(70g)	
キャベツ	1枚(50g)	
塩・こしょう	少々	
油	小さじ1	
A	おろしりんご	小1/2個(100g)
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2

作り方

- 1 にんじん、キャベツはせん切りに切る
にんじん、ほうれんそうの順にゆでる
ほうれんそうはぎゅっと絞って水気をきり、5cmに切る
- 2 塩・こしょうをした豚肉で①の野菜を巻く
- 3 熱したフライパンに油を入れ②を焼き、表面が焼けたら合わせておいたAの調味料を入れ、煮詰める

調理時間

20分

超簡単！かむかむいかきゅうり

エネルギー 83kcal
食塩相当量 1.1g

材料

きゅうり	1本(100g)	
いか(冷凍可)	50g	
A	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	ごま	小さじ2
	塩	少々

作り方

- 1 きゅうりは4等分にした後、縦に十字に切る
いかは3cmの短冊に切り、ゆでる
- 2 Aの調味料を合わせ、皿に盛った①にかける

調理時間

10分

よくかめるドライカレー

エネルギー 587kcal
食塩相当量 2.9g

材料

ごはん	茶わん2杯
れんこん	1/3節(80g)
ごぼう	1/3本(60g)
にんじん	1本(150g)
こまつな	1/3束(80g)
ひき肉	80g
にんにく	適宜
カレーフレーク (砕いたカレールー)	大さじ4 (40g)
油	小さじ2
塩・こしょう	少々
バター	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
水	大さじ2
酢(アク抜き用)	小さじ1

作り方

- 1 野菜は、0.5cm角のみじん切りにする
(こまつなの葉は別にしておく)
れんこんとごぼうは酢水につけアクを抜く(水は分量外)
- 2 熱したフライパンに油を入れ、こまつなの葉以外の野菜を入れ中火で炒める
※香り付けにみじん切りにしたにんにくを油に入れても良い
- 3 2がしんなりしてきたらひき肉、塩・こしょうを入れ火がとおれば、水、こまつなの葉、カレーフレーク、バター、砂糖を加えさらに弱火で炒める
- 4 皿にごはんを盛り、その上に3をのせる

調理時間

20分

5分でできるイカとキャベツのかむかむチーズ

エネルギー 91kcal
食塩相当量 0.8g

材料

キャベツ	2枚(100g)
するめ	20g
スライスチーズ	2枚
青ねぎ(小口切)	適宜
A { めんつゆ	大さじ1/2
水	大さじ1/2

作り方

- 1 キャベツを一口大に手でちぎる
- 2 少し大きめの皿にキャベツ、するめ、合わせておいたAを順に入れ、チーズをのせる
- 3 2を電子レンジ(600W)で約2分間加熱し、適宜ねぎをちらす

調理時間

5分

※材料は2人分、栄養価は1人分

※本レシピは「西成区レシピコンテスト」の入賞作品を基に作成しています

「西成区レシピコンテスト(令和3年度)」

「西成区レシピコンテスト」は、西成区民の健康保持増進を目的に食育推進のために実施しています
今年度で第10回目の開催となります

主催：西成区食育推進ネットワーク

小学校栄養教育推進委員会、公立幼稚園、私立保育園、公立保育所、子育て支援センター
子ども・子育てプラザ、食生活改善推進員協議会、イズミヤ株式会社
南大阪ヤクルト販売株式会社、区役所

後援：西成区保健医療福祉協議会

協力：大手前大学

協賛：イズミヤ株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、カゴメ株式会社、株式会社セレッソ大阪
よろしい茸工房、一般社団法人西成区医師会、一般社団法人西成区歯科医師会

一般社団法人西成区薬剤師会

(順不同)

よくかんで、
おいしく食べていますか!?

ひみこの食育標語

ひみこのはがいーぜ
——『よく噛む』8大効用——

肥満予防

言葉の発音はっきり

歯の病気予防

胃腸快調

味覚の発達

脳の発達

ガン予防

全力投球

ひみこのはがいーぜ

出典：学校食事研究会 発行 月刊「学校の食事」



「できることからはじめよう！」

食事はゆっくり時間をかける
ひと口の量を少なくする
歯ごたえアップの食品を選ぶ

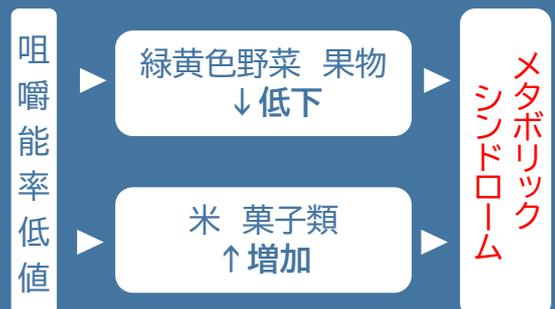
- 固い食品(するめ、煮干し、ナッツ類)
- 食物繊維の多い食品
(ごぼうやれんこんなどの根菜類、海藻など)
- 弾力のある食品(きのこ、こんにやく、いか、たこなど)

調理法を工夫する

- 食材は大きめに切る
- 加熱しすぎないようにゆで野菜は“ゆで時間”を少なくし、やや硬い状態にするなど歯ごたえのあるメニューを取り入れる

特に男性は「よくかんで！」

『男性は咀嚼能力が低い(ものをかむ力が弱い)と、**メタボ**の罹患率が2.2倍高くなります』



出典：よく噛めない男性はメタボになりやすかった！

2021年11月26日、Frontiers in Cardiovascular Medicine