

毎月19日は「食育の日」

食育だより



発行元：健康生きがい課
発行日：2018年5月19日

よく噛んで食べよう！！



みなさんは、よく噛んで食べていますか。
よく噛むことは、体の調子に影響します。
よく噛んで、体の調子を整えましょう！



噛むことの効果

肥満予防



よく噛むことで、
満腹中枢が刺激され、
食欲を抑えられることから
食べ過ぎを防ぎます

胃腸にやさしい

だ液の分泌が増え、
消化吸収を助けます

薄味で満足

よく噛むことで、
食品本来の味がわかります

リラックス効果

よく噛むことで、脳の血流量が
増加し、心の安定につながります

歯やあごが強くなる

だ液の分泌が増え、虫歯予防、
あごの筋力がつきます

よく噛むためには？



- 1、噛みごたえのある食材を使う
- 2、食材を大きめに切る
- 3、食べ物を口に入れたら、一口ごとに箸を置く

ひとくちに**30回**噛もう！！



噛みごたえのある食べ物



玄米

にんじん

ごぼう

わかめ

いか

もち

セロリー

れんこん

昆布

いりこ

レシピ



ごぼうサラダ



材料（4人分）

| | |
|----------|--------|
| ごぼう | 100 g |
| れんこん | 50 g |
| にんじん | 30 g |
| みつば | 20 g |
| ごま（いり） | 大さじ2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| うすくちしょうゆ | 大さじ1/2 |

- ① ごぼう、れんこん、にんじんは細い千切りにしてゆでる。
- ② みつばを湯通しして①に合わせて切る。
- ③ ごまをすり、Aとよく合わせる。
- ④ ①を熱いうちに③で和え②も加える。

ごぼうの豊富な食物繊維とにんじんのβ-カロテンの抗酸化作用により整腸作用があります



わかめとセロリーの炒めもの

材料（4人分）

| | |
|--------|-------|
| わかめ（乾） | 12 g |
| セロリー | 140 g |
| にんじん | 60 g |
| ピーマン | 60 g |
| しょうが | 15 g |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| こしょう | 適宜 |

- ① わかめは水で戻し水切りして、一口大に切る。
- ② セロリーは筋をとって、斜め薄切りにする。
- ③ にんじんは4cmの長さに細切りする。
- ④ ピーマンは細切りする。
- ⑤ しょうがは皮をこそげ、半量は薄切りにし、半量は細切りにして水にさらす。
- ⑥ 油で薄切りしょうがを炒め、香りが出たら、②③④の順に炒め、酒を加え、最後にわかめを入れ手早く炒め合わせ、Aで味付けする。
- ⑦ 器に盛り、細切りしょうがの水気をきって上に散らす。

わかめはミネラルを多く含み、肥満や高血圧を抑制します

