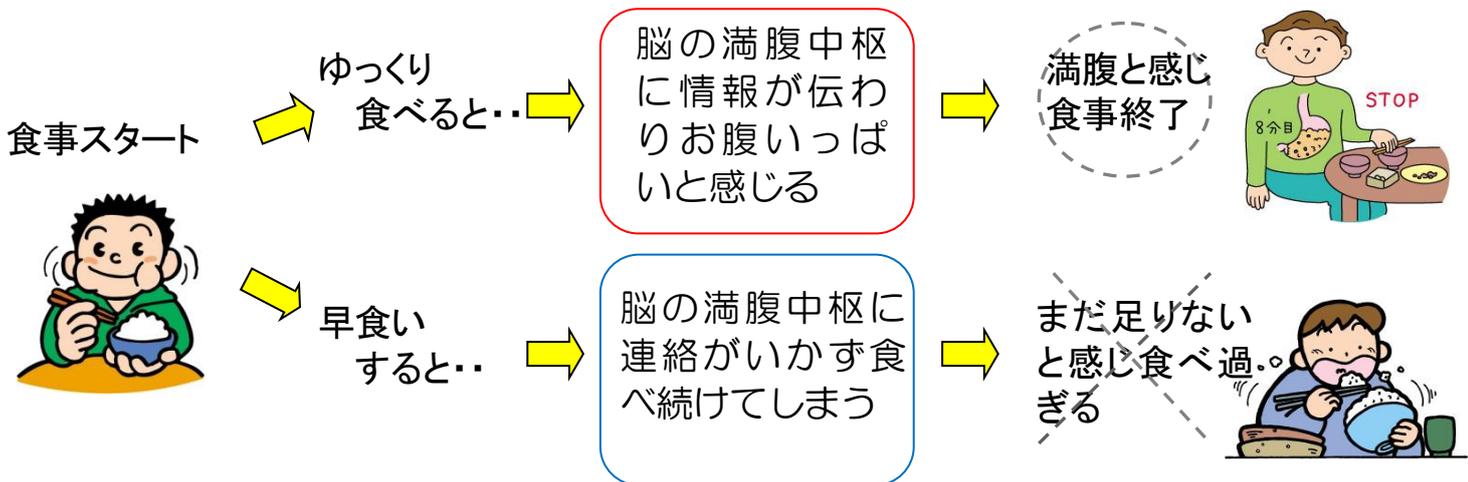


## しっかり噛んで肥満予防

みなさんは忙しい毎日の中で、食事にかかる時間が短くなっていませんか？よく噛んで食べると、食べ過ぎを抑え、肥満予防に効果があります。また噛むことで唾液の分泌が促され、消化も良くなります。しっかり噛んで、肥満を予防しましょう。



### しっかり噛むポイント

- ① 食物繊維の多い食材を取り入れましょう。(野菜・こんにやく・きのこ類など)
- ② 一度に口に入れる量を少なくしましょう。
- ③ お茶や水、汁物で流し込まないようにしましょう。
- ④ 飲み込む前に、あと5回噛みましょう。
- ⑤ 「ながら食い」はやめましょう(仕事をしながら、テレビを見ながら...)



### 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。家族がそろった楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活を心がけるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。

「食育月間」や「食育の日」を機会にそれぞれができることから実践してみたいかがでしょうか。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。



## ～作ってみよう!よく噛んで食べる料理～

### さやいんげんの豚肉ロール

お肉と食物繊維の多い野菜を組み合わせました!

#### 材料(2人分)

豚もも薄切り肉	120g	油	小さじ 1/2
さやいんげん	8本	赤唐辛子	1/3本
にんじん	60g	A 酒	大さじ1
塩(下ゆで用)	ひとつまみ	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1	みりん	大さじ1
		プチトマト	2個

#### 作り方

- 1 さやいんげんは先を切る。にんじんは皮をむき拍子切りにする。
- 2 1を塩ゆでにし、豚肉の幅に合わせて切る。
- 3 豚肉1枚を縦に置き、半量に分けた2を手前にのせて巻く。表面に片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、3の巻き終わりを下にして並べ入れる。弱火～中火にし、焼き色がついたら転がして全体をこんがり焼く。
- 5 4に A と小口切りにした赤唐辛子を加えて火を強め、肉を転がしながら煮詰める。汁気がなくなったら取り出し、食べやすい大きさに切る。

#### 1人分の栄養価

194kcal / たんぱく質 13.4g / 脂質 9.2g / 塩分 1.2g



### こんにゃくとオクラのピリ辛煮

#### 材料(2人分)

こんにゃく	120g	A 酒	大さじ1
にんじん	50g	砂糖	小さじ1
オクラ	2本	しょうゆ	大さじ 1/2
ごま油	小さじ1	だし汁	100cc
赤唐辛子	1/2本		

#### 作り方

- 1 こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎり、さっとゆでて、水気をきる。
- 2 にんじんは小さめの乱切りにし、オクラはへたとがくを切り、色よくゆでて斜め半分に切る。
- 3 鍋にごま油を熱し、種を取った赤唐辛子を炒め、こんにゃく、にんじん、Aを加えて煮る。にんじんがやわらかくなったら、オクラを加えてひと煮する。

#### 1人分の栄養価

47kcal / たんぱく質 1.0g / 脂質 1.6g / 塩分 0.5g



### テーマ『夏に負けない体づくりの料理』

### ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 6月10日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、21日(土) 9時30分～13時 対象: 伊勢市民  
 参加費: 300円 申込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載