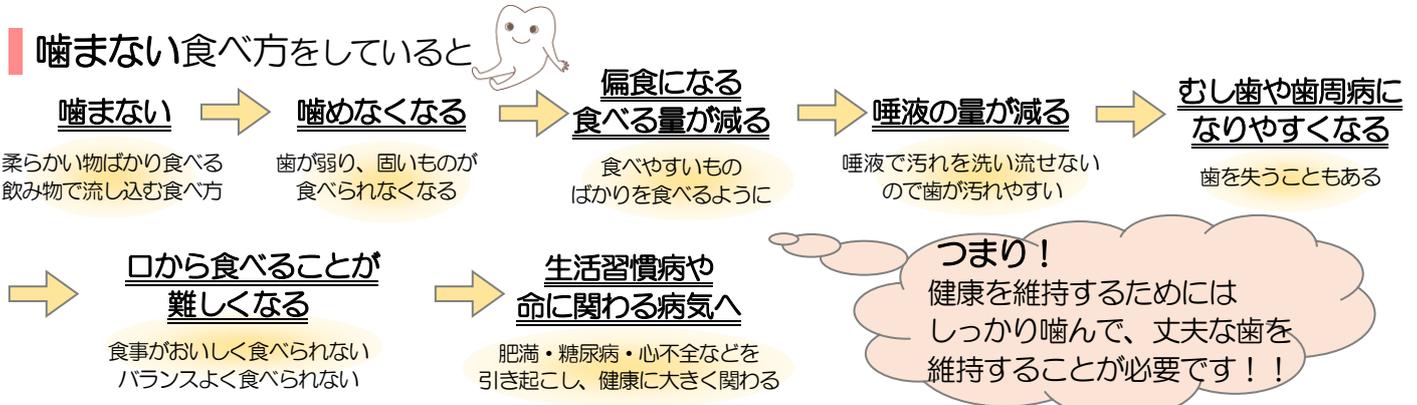


## しっかり噛んで食べましょう

お食事をあまり噛まずに飲み込んでいませんか？しっかりと噛んで食べることは全身の健康に大きく関わっており、得られる効果は数多くあります。生涯、自分でおいしく食事をするためにも改めて「噛む」ということを意識してみてください。



**しっかりと噛むことで得られる効果**

噛むことのメリットは『卑弥呼の歯がいいぜ』で覚えましょう！

ひ	肥満防止	ゆっくりよく噛んで食べることで、満腹中枢が働き食べ過ぎを防ぎます。
み	味覚の発達	食べ物の形や固さをしっかりと感じることで、素材の味が分かります。
こ	言葉の発達	口の周りの筋肉を使うので、あごの発達を助けて発音がきれいになります。
の	脳の発達	脳への血流が増えるので、学力の発達や物忘れの予防に繋がります。
は	歯の病気予防	歯の汚れや細菌を洗い流してむし歯などを予防する唾液が増えます。
が	ガンの予防	唾液に含まれる酵素が、発がん物質の作用を抑えるといわれています。
いい	胃腸を助ける	消化を助け、胃腸の動きを活発にします。
ぜ	全力投球	身体が活発になり、全力で仕事や遊びに集中できます。

**実践！しっかりと噛むために**

### ▽食材の工夫

- \* 食物繊維の多い食材や弾力のある食材、固い食材、乾物などを選んで噛み応えをアップする。  
〔例〕海藻・ごぼう・れんこん・するめ・りんご・ナッツ類・高野豆腐 など

### ▽調理の工夫

- \* 食材は大きく切る。よく噛まない食べられない大きさにしましょう。〔例〕きゅうりの輪切り→乱切り
- \* 野菜はなるべく生で食べる。加熱するほど柔らかくなります。〔例〕大根の煮物→大根サラダ
- \* 水分を減らす。噛み応えがアップします。〔例〕食パン→トーストする

### ▽食べ方の工夫

- \* 食事中は飲み物を置かない。流し込まずに、よく噛んで飲み込む習慣をつけましょう。
- \* 1口30回は噛むことを意識する。しっかりと噛むと、1回の食事に30分程かかります！

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に相談してください。

### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「コツさえつかめば簡単！メタボ改善料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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: 令和2年2月13日(木)、18日(火)、21日(金)

9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 350円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ2月1日号に掲載

## ヘルスメイト考案

## もちもち高野豆腐のステーキ風



乾物である高野豆腐は、水分が少ないため噛みごたえバッチリです！

## 1人分の栄養価

183kcal / たんぱく質 9.0g / 脂質 9.2g  
炭水化物 12.9g / 塩分 1.0g

## 材料(2人分)

高野豆腐	2枚(30g)	玉ねぎ	1/2個(100g)	
にんにく	1片(3g)	インゲン	30g	
片栗粉	大さじ1/2	A	しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2		酒	大さじ1
			みりん	大さじ1

## 作り方

- ① すりおろした玉ねぎに3mm程に切ったインゲンと A を加えて混ぜ、オニオンソースを作る。
- ② 高野豆腐は水で戻す。戻した高野豆腐は水気をしっかりと絞り、4等分に切る。
- ③ 高野豆腐に片栗粉をまぶす。(ポリ袋に高野豆腐と片栗粉を入れて振ると、きれいにまぶせる。)
- ④ フライパンに油とスライスしたにんにくを入れて火にかける。にんにくが色づき始めたら取り出し、高野豆腐を焼く。
- ⑤ 両面に焼き目がついたら、①のオニオンソースを加える。
- ⑥ ソースが絡んだら火を止め、盛りつけて④のにんにくを散らす。

## タコとれんこんの酢味噌和え



弾力性のあるタコと、繊維の多いれんこんで噛む回数がアップします！

## 1人分の栄養価

103kcal / たんぱく質 7.6g / 脂質 0.6g  
炭水化物 16.8g / 塩分 1.0g

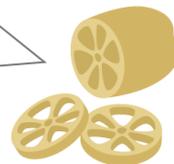
## 材料(2人分)

タコ (刺身用蒸しタコ)	50g	B	白味噌	大さじ1と1/2
れんこん	90g		酢	大さじ1
			砂糖	大さじ1

## 作り方

- ① タコは、食べやすい大きさにぶつ切りにしておく。れんこんは、小さめの乱切りにして茹でておく。
- ② B を全て合わせて、混ぜておく。
- ③ ①の食材に②の調味料をかけて、よく和える。

れんこんには、コラーゲンの生成を助けるビタミンCや、腸内環境を整えたり肥満を予防する食物繊維が豊富に含まれています！



1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

## ～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～



緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせてみましょう

《 バックナンバーは・・・ [伊勢市 低カロリー・バランス食レシピ](#) [検索](#) 》

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435