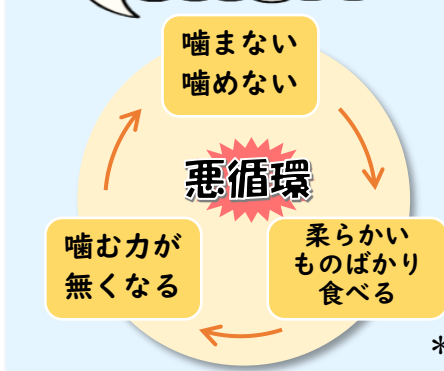


# お口の健康のために しっかりと噛んで食べる食事

噛む力が衰えると、食べられる食材が制限されて食べる楽しみが失われていきます。また、栄養が偏り、健康にも大きな影響を与えます。しっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。

## しっかりと“噛む”理由



噛まないことが続くと、柔らかいものばかり食べることが習慣になり、ますます噛む力が低下するという悪循環になります。その結果、食欲の低下や栄養の偏りが生まれ、生活習慣病の原因や要介護状態になりやすいと言われています。

### よく噛んで食べることによる効果

- ・肥満予防
- ・消化・吸収を助ける
- ・脳の活性化
- ・ガン予防
- ・むし歯や歯周病の予防
- ・集中力アップ
- ・味覚の発達
- ・滑舌をよくする
- ・健康寿命の延伸

\*食習慣に注意するとともに、定期的な歯科検診も受けましょう！！

## しっかりと“噛む”ためのおすすめ食材

\*適量は守りましょう。

### 硬い食材

- ・ナッツ類
- ・きゅうり
- ・たくあん
- ・りんご
- ・にんじん(生)
- ・せんべい



### 繊維の多い食材

- ・れんこん
- ・きのこ類
- ・ごぼう
- ・大豆
- ・キャベツ(生)
- ・切り干し大根



### 弾力のある食材

- ・イカ
- ・高野豆腐
- ・タコ
- ・こんにやく
- ・昆布
- ・かたまり肉



## “野菜”を噛んで食べよう!!



**調理のポイント** ・乱切りなどで大きく切る ・皮つきで調理する ・なるべく生で食べる

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

## ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「ちょっと豪華な家庭料理」

ヘルスメイト(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4年10月11日(火)・14日(金)・20日(木)

10時00分～13時00分 対象: 伊勢市民

参加費: 400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10月1日号に掲載

## 低カロリー・バランス食レシピ No. 187

家庭で作ってみよう! 『しっかりと噛んで食べるレシピ』

## 手羽元の甘酢あんかけ



## 【材料】 2人分

A	鶏手羽もと	4本	油	小さじ 1	
	酒	小さじ 1		水	150ml
	塩	ひとつまみ	B	ケチャップ	大さじ 2
	こしょう	少々		酢	大さじ 1
れんこん	60g	片栗粉	大さじ 1/2		
にんじん	1/3 本	しょうゆ	小さじ 2		
玉ねぎ	大 1/4 個	砂糖	小さじ 2		
ピーマン	2個				

## 【作り方】

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

- ① ポリ袋にAを入れて揉み、10分程置いておく。
- ② れんこんとにんじんは皮をむいて乱切りに、玉ねぎは2cm程度の角切りに、ピーマンも種をとって2cm程度の色紙切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を焼く。両面に焦げ目がついたら、れんこん・にんじん・玉ねぎを加えてさっと炒める。
- ④ 水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。鶏肉に火が通ったら蓋を開け、ピーマンを加える。
- ⑤ Bを合わせて、よく混ぜる。④に加え、焦げないように混ぜながら、とろみがついたら火を止める。

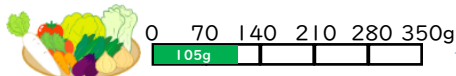
## 【栄養価】1人分

エネルギー209kcal/たんぱく質12.9g  
脂質9.8g/炭水化物19.9g/塩分1.6g

作り方を動画でも公開しています!!



## 【野菜摂取量】\*目標 日350g以上



1日の目標量の約1/3

かたまり肉に大きな口を開けてかぶりつくことと、いろいろな食材を使って複数の食感を混ぜることが噛む力を鍛えるポイント!!

## 生野菜スティック

## 【材料】 2人分

きゅうり	60g	
大根	60g	
にんじん	60g	
A	マヨネーズ(低カロリータイプ)	小さじ 2
	みそ	小さじ 1
	ヨーグルト(無糖)	大さじ 1

## 【作り方】

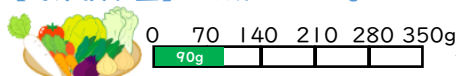
- ① 野菜を食べやすい長さで、スティック状に切る。
- ② Aを合わせてよく混ぜ、ディップソースを作る。
- ③ それぞれ器に盛り付け、ソースをつけながら食べる。



## 【栄養価】1人分

エネルギー38kcal/たんぱく質1.4g  
脂質1.6g/炭水化物5.9g/塩分0.6g

## 【野菜摂取量】\*目標 日350g以上



1日の目標量の約1/4

生野菜は、噛む回数が増える食材。セロリやパプリカなど、お好みの野菜を生で食べてみよう!!切るだけ、混ぜるだけの簡単レシピなので、作りやすい。

～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)を組み合わせましょう

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

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市HP》