



6月4日～10日は“歯の衛生週間”です。お口の健康は、栄養のバランスがとれた食事が鍵となります。色とりどりの食材を食べることを心がけることだけでも栄養のバランスが良くなりますよ♪緑、赤、黄、白、黒色を意識してバラエティ豊かな食事を♪また、野菜や乾物など噛み応えのある食材を献立に取り入れ、しっかりと噛んでお口を鍛えましょう。今月は噛み応えのある献立の紹介です。

噛む噛むレシピ

ボリュームたっぷりお好み焼き

(材料:直径約15センチ×2枚分)

- キャベツ: 200g
- シーフードミックス: 150g
- 長いも: 50g
- 小麦粉: 1C(100g)
- だし汁: 1/2C
- 卵: 1個
- サラダ油: 適宜



- ソース
 - 青海苔
 - マヨネーズ
 - かつお節
- 適宜

(作り方)

- ① シーフードミックスは解凍し、ペーパーなどで水気を切っておく。キャベツは太めのせん切りにする。長いもはすりおろす。
- ② ボウルに●の材料を入れ、だまがでけないようによく混ぜる。
- ③ ②のボウルにキャベツ、シーフードミックスを加え、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンかホットプレートにサラダ油を熱し、③の半量を流し入れ、形を整える。焼き色がついたら裏返し、弱火で火が通るまでしっかりと焼く。残りの半量も同様に焼く。
- ⑤ 皿に盛り、ソース、かつお節などをお好みでかけ、出来上がり♪

ごぼうとこんにゃくのオイスターいため

(材料:2~3人分)

- ごぼう: 1/2本
- こんにゃく: 100g
- 厚揚げ: 80g
- 酒: 大1
- みりん: 大1
- オイスターソース: 大1
- 醤油: 小1
- ごま油: 大1/2
- 七味唐辛子: 適宜



(作り方)

- ① ごぼうは太めの笹がきにする。こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎり、沸騰したお湯でさっと茹でておく。厚揚げは2センチほどの角切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、ごぼう、こんにゃくを炒める。全体に油が回ったら厚揚げを加え炒め、●の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。皿に盛り、七味唐辛子をかけたら出来上がり♪

豆もやしときゅうりのナムル風

(材料:2分)

- もやし: 100g
- きゅうり: 1/2本(50g)
- 乾燥わかめ: 2g
- ごま油: 小2弱
- 醤油: 小2弱
- 酢: 小1
- おろしにんにく: 小1/4
- すりゴマ: 大1
- 塩・こしょう: 少々
- ラー油: 少々



(作り方)

- ① 豆もやしは沸騰した湯で茹で(茹ですぎに注意)、ざるにあげ冷ましておく。きゅうりはもやしくらいの太さのせん切りにする。乾燥わかめは湯でも戻し、水気を切っておく。
- ② ボウルに①を入れ、●を加えて和える。ラー油、塩、こしょうで味を調えたら出来上がり♪

しっかり噛むと、お口と体に良いことがたくさん！！

みなさんは食べ物をどのくらい噛んで食べていますか？

現代の日本人は一度の食事で噛む回数は約600回。戦前はなんと約1400回噛んでいたそうです。戦前に比べ約半分以上も噛まなくなっているのですね。しかし、よく噛んで食べることはたくさんのメリットをもたらします。

「噛む」ことの一歩のメリットは、だ液の分泌が促進されること。このだ液がむし歯を防いでくれたり、殺菌作用により歯周病や口臭を予防してくれます。他にも...

ひと口30回噛むことを目標に！

しゃきしゃき、コリコリ、パリパリなどの食感を大切に♪



脳の活性化



肥満防止



胃腸の消化吸収を高める



味覚の発達

全身の筋力アップ



あごが発達
歯並びがきれいに



がん予防



ハリのある肌に

