



本格的に暑い季節になりました。暑さで食欲が落ちたり冷たい飲み物、食べ物ばかり食べていませんか。

暑い夏だからこそしっかりたべて、暑さに負けない体をつくりたいですね。

子供はもうすぐ夏休み。長い休みに入ると食生活は乱れがち。その前に一度食生活を見直し、振り返ってみましょう。

子供の食生活テスト

(医歯薬出版:はじめよう! 歯科医院での食生活指導より)

あてはまると思うところに○をつけてください

	はい	どちらとも いえない	いいえ
①朝食にご飯を食べさせている	15	10	0
②1日に2回はご飯食にしている	10	5	0
③ご飯は玄米、分づき米、胚芽米などを常食している	5	2	0
④ラーメン、スパゲッティよりも日本そばやうどんが多い	10	2	0
⑤動物性食品は肉や食肉加工品より魚介類が多い	5	2	0
⑥野菜はサラダや炒め物より、煮物、和え物、お浸しなどが多い	5	2	0
⑦おやつは、お菓子よりもおじぎりやいも類が多い	10	5	0
⑧清涼飲料水(炭酸飲料、乳酸菌飲料、スポーツ飲料など)は飲ませていない	15	10	0
⑨スナック菓子を買うことはほとんどない	15	10	0
⑩食事の際テレビは消している	5	2	0
⑪食品を購入する際には、「表示」を見るようにしている	5	2	0
小計			
合計			点

○のついた点数を足してみてください。結果は以下のとおりです。

100~80点...すばらしい食生活です。何も言うことはありません。

79~60点...かなりよい食生活です。「いいえ」「どちらともいえない」に○をつけた部分を見直すともっとよい食生活になります。

59~30点...あまりよい食生活とはいえません。①②④⑦⑧⑨の項目の見直しをお勧めします。それだけでもずいぶんよい食生活になります。

29~0点...根本的な見直しが必要です。まずはお子さんの「おやつ」から見直すことをお勧めします。清涼飲料水とスナック菓子は買わないようにしましょう。



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら
栄養士の富山までお気軽にお声がけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。

今回のおすすめレシピ

鶏手羽のトマト煮込み



(材料)
鶏手羽...300g たまねぎ...80g
トマト...250g コンソメ...5.3g
油...適量 バジル...少々
にんにく...5g 塩・こしょう...少々
しめじ...80g

作り方

- ①トマトは湯剥きして角切りにする。にんにくはみじん切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。しめじはほぐしておく。
- ②深めのフライパンに油を熱し、にんにくを炒め、鶏手羽がきつね色になるまで焼く。
- ③トマト、しめじ、たまねぎを入れさらに炒める。
- ④コップ1杯ほどの水を入れ、コンソメと塩こしょうを加え蓋をして中火で10分程煮込む。
- ⑤バジルを加え最後に強火で煮立たせたら完成。

歯周年齢を若く保つにはコラーゲンがカギとなります。

鶏手羽肉にはコラーゲンがたっぷり♪

歯ぐきと歯根膜はコラーゲン組織でできています。

他にも牛すじやまるごと食べられる魚に多く含まれます。

甘く実った完熟トマトとの相性抜群です。

一度おためしあれ♪

バナナかふえおれ



(材料)
バナナ...1本
インスタントコーヒー...2g
牛乳...200cc

作り方

- ①ミキサーに材料を全部入れて、みきサーにかける。
- ②コップに注ぎ氷を入れて完成。

砂糖不使用なので
非おためしあれ♪