

# しっかり噛めるおすすめレシピ

# よく噛んでおいしく感じる食事をしよう

## きくらげ丼

自宅に保存しておける乾物は噛みごたえたっぷりの食材!!  
ごはんと組み合わせて、よく噛んで味わっていただきます!



### ■材料(4人分)

- 精白米 ……………240g
- 水 ……………360g
- 乾きくらげ(細切り) ……20g
- ごぼう ……………80g
- にんじん ……………100g
- しょうが ……………10g
- ごま油 ……………6g(小さじ1・1/2)
- みりん ……………16g(小さじ2・2/3)
- こいくちしょうゆ ……16g(小さじ2・2/3)

### ◎作り方

- ①.精白米は洗い、水加減をして炊く。
- ②.きくらげは、戻しておく。
- ③.ごぼうは、ささがきにして、水にさらしておく。
- ④.にんじんとしょうがは、せん切りにしておく。
- ⑤.フライパンにごま油を熱し、しょうが、ごぼう、にんじん、きくらげの順に炒める。
- ⑥.材料がしんなりしたらみりん、しょうゆを入れて調味する。
- ⑦.器に盛ったごはんの上に⑥をかける。

【1人分栄養価】エネルギー272kcal たんぱく質5.0g 脂質2.1g 食塩相当量0.6g

## キャベツとあさりの簡単サラダ

電子レンジでカンタン調理!! キャベツは加熱し過ぎないことがポイント!



### ■材料(4人分)

- キャベツ ……………200g
- あさりの水煮缶 ……小1缶(52g)
- サラダ油 ……………8g(小さじ2)
- 塩 ……………少々
- 練りがらし ……少々(好みで)

### ◎作り方

- ①.キャベツは芯を切り取り、4~5cm大のざく切りにする。
- ②.耐熱ボウルにサラダ油、あさりの缶汁大さじ1、キャベツを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで少ししんなりとするまで加熱する。
- ③.②に缶汁をきったあさりを加え、塩とからし(好みで)で味を整える。

【1人分栄養価】エネルギー46kcal たんぱく質3.4g 脂質2.4g 食塩相当量0.6g

## 誰かと食べる「共食」を大切に!



### 食卓からつながる食育

家族や友人などと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられ、噛む回数や食事バランスが自然と良くなります。さらに食事を通じてコミュニケーションをとることで、きずなもより深まります。

また、楽しい食卓は食事マナーや社会性を育て、よい生活習慣や正しい知識を身に付けられます。

その他噛むカムレシピはこちら! ▶▶▶



## よく噛んで食べるとこんなイイコトがあるよ ひみこのはがい~ぜ

約1800年前の邪馬台国の女王卑弥呼は、かたい食べ物をしっかりと噛んで食べていました。

ひ 肥満を予防

み 味覚がよりよくなる

こ 言葉の発音が筋肉の発達によりはっきりする

の 脳の血流が増えて脳が活性化

は 歯の病気予防

が がんを予防

い 胃腸の動きがよくなる

ぜ 全力投球できる(体のバランスが安定し運動能力がアップする)



松山市食育推進キャラクター「モグッピー」

しっかり噛んで唾液を出すことは大切なことだね

### 唾液のはたらき

- 消化を助ける
- 飲み込む時の潤滑剤
- 体内への細菌の侵入をブロック
- がんの原因となる活性酸素を減少させる
- 老化を抑える作用(筋肉や骨の発達を促進)
- むし歯になりにくい
- 食べものをおいしく感じる など



# 歯周病は全身の さまざまな病気と関連があります



糖尿病

心臓病

誤嚥性  
肺炎



その他に…

早産

がん 認知症

なども歯周病との  
関連が報告されて  
います

松山市食育推進キャラクター  
「モグッピー」



半年に一度は歯科健診を受けましょう

## ①個別妊婦歯科健康診査

(対象)歯科健康診査時に本市に  
住民登録のある妊婦



## ②オンライン育児講座

～プレママとプレパパのお口のケア～  
(対象)松山市に住民登録のある  
妊婦やパートナー



## ③夏休み!! 歯っぴーはみがき教室

～はじめての永久歯編～  
(対象)松山市に住民登録のある  
平成30年4月2日～令和3年  
4月1日生まれの幼児とその保護者



## 松山市の歯科サービス情報

### ④8020 すこやか歯科健診

(対象)松山市に住民登録のある  
18歳以上の方



### ⑤節目歯周病検診

(対象)受診時に本市に住民登録のある  
令和6年4月1日現在  
40歳、50歳、60歳、70歳の方



# よく噛んで食べる工夫

## 食材選び

食材の特性を献立に活かしましょう

### 弾力性のあるもの

弾力性があり噛み切りにくい

食材 ごんにやく、いか、えび、餅、  
干しいたけ など



### 食物繊維が多いもの

食材 野菜類、きのこ類、豆類、  
穀類、藻類、いも類、  
果実類 など



### 硬さのあるもの

食材に含まれる水分が少ない料理の  
トッピングやアクセントとして加える

食材 干物、乾物、種実類、豆類、  
フランスパン など

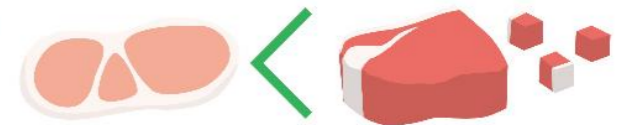


噛みごたえのある食事をするために大切な  
ことは、「何回も噛む必要のある食品」を  
選ぶことです。

## 調理の工夫

### 肉は種類を選ぶ

薄切り肉やひき肉では  
なく、かたまり肉のほうが  
噛む回数が多くなります。



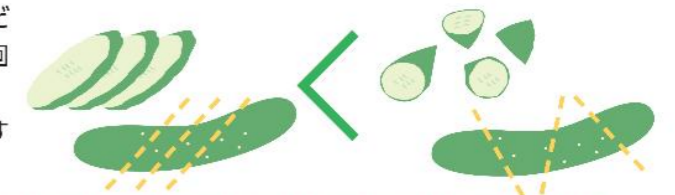
### 素材を組み合わせる

薄切り肉は野菜で巻いたり、ハンバーグ  
にれんこんやきのこを混ぜたり、いつもの  
料理に少し硬めの食材をミックスしましょう。  
お浸しもほうれん草だけより、小松菜や三  
つ葉などを加えると、噛む回数は増えます。



### 切り方を変える

きゅうりやにんじんなど  
も、乱切りの方が噛む回  
数が増えます。  
野菜は繊維を長く残す  
ように切りましょう。



### 調理の加熱を 調節する

加熱調理する場合は、歯ごたえが残るように加熱の加減を調節しましょう。  
肉や魚は加熱によって硬くなり、噛みごたえがアップしますが、長時間の加熱  
(いわゆる煮込み)を行うと再び柔らかくなります。

### 水分量の少ない メニューを取り入れる

揚げたり網焼きしたりすると、食品中の余分な水分が抜けて、噛みごたえが  
増します。