しっかり噛めるおすすめレシピ

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。

【発行・問合せ先】松山市食育推進会議・松山市保健所　健康づくり推進課
TEL 089-911-1859　FAX 089-925-0230
http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/iryo/eiyo/index.html

令和2年4月改訂

成人版

よく噛んで おいしく感じる食事をしよう

噛ミング30(かみんぐさんまる)知ってるかな?

噛ミング30とは、「ひと口30回以上よく噛んで食べよう」ということです。

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(ひみこ)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する
- は 歯の病気予防
- が がんを予防
- い 胃腸の働きがよくなる
- 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」

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

松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」

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

半年に一度は歯科健診を受けましょう

松山市の歯科サービス情報

◎節目歯周病検診

（対象）4月1日現在40歳・50歳・60歳・70歳の方で受診時に松山市に住民登録のある方

（内容）クーポン券（対象者に5月末頃送付）を利用して実施期間内に1回市内登録医療機関にて歯周病検診及び歯科保健指導を無料で受けることができます。

◎個別妊婦歯科健康診査

（対象）受診時に松山市に住民登録のある妊婦さん

（内容）受診票を利用して妊娠中に1回市内登録医療機関にて歯科健康診査と歯科保健指導を無料で受けることができます。

◎8020 すこやか歯科健診

（対象）松山市に住民登録のある18歳以上の方及び未就園児

（内容）松山市保健所または保健センター南部分室にて歯科医師による歯科健康診査および歯科衛生士による歯科保健指導を行います。

◎歯っぴ―はみがき教室

（対象）松山市に住民登録のある未就学児（年度に2回限り）

（内容）松山市保健所または保健センター南部分室にて歯科医師による歯科健康診査及び歯科衛生士による歯科保健指導(希望者に対し無料でフッ化物塗布)を行います。

詳しくはこちら　http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/iryo/zukuri/shikahoken.html
問合わせ先　松山市保健所健康づくり推進課　健康支援担当　TEL（089）911－1868

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　こんにゃく、いか、えび、餅、干ししいたけ など

食物繊維が多いもの

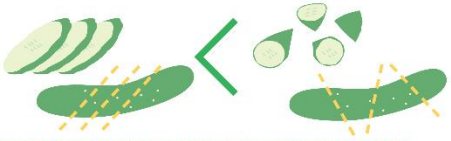
食材　野菜類、きのこ類、豆類、穀類、藻類、いも類、果実類 など

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）を行うと再び軟らかくなります。
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。