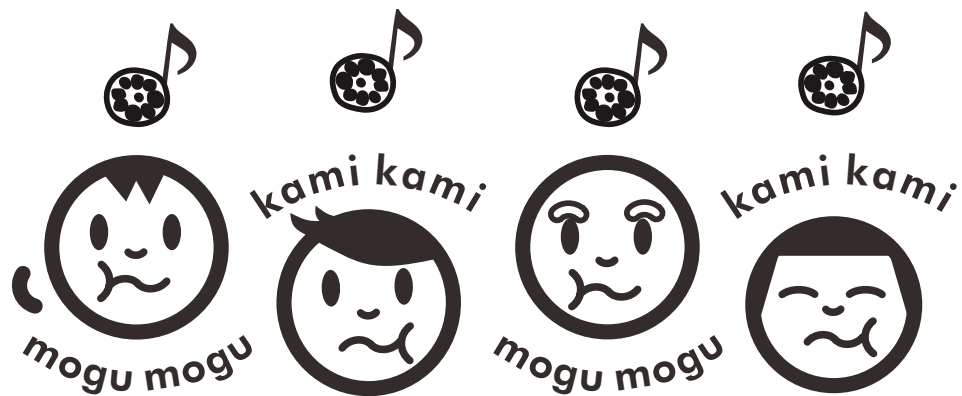


よく噛んで 食べる

◆◆◆ レシピ ◆◆◆



“ よく噛んで 食べていますか？”

現代はやわらかい食べものが多く『噛む』ことが減っています。日本人の場合は第2次世界大戦前と比べ、およそ2分の1しか噛んでいないと言われています。

いいことが
たくさん！

よく噛むことのメリット

- 味覚が発達し、食べもの本来の味がわかる
- 消化吸収を助け、栄養の吸収がよくなる
- 血管や神経が刺激され、頭の働きがよくなる
- 食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する
- 歯並びを改善する
- 口の周りの筋肉が発達し、発音がよくなる
- むし歯や歯肉炎を予防する

1口30噛みのすすめ

厚生労働省や日本咀嚼学会では、食育や虫歯予防などの観点から「噛ミング30」と称して、1口で30回噛むことを推奨しています。

宣 言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
 げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 5月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

噛む前に
 … 歯

丈夫な歯があってこそ、しっかり噛んで食べることができます。噛むと唾液の分泌が増えるので歯を守る効果がありますが、唾液の働きだけでは十分とは言えません。毎日の歯磨きや口腔ケアをおろそかにせず、歯の健康を保つことが大切です。

噛む回数を増やすコツ

ゆっくり食べる

時間のある時は早食いをせず、それぞれの食材の味や歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり味わって食べましょう。



水分は分けて摂る

よく噛み砕かずに水分で流し込んでしまうと胃に負担がかかり、消化によくありません。

食べものが口の中にある時はできるだけ水分は控えて、飲み込みやすくなるまで十分に噛んで細かくしましょう。

噛みごたえのあるメニューにする

固いものや噛みごたえのある食材を取り入れましょう。食材選びと調理法の工夫次第で、自然に噛む回数を増やせます。つい飲み込んでしまわないよう噛むことに意識を集中するのもポイントです。

① コツ

食材選び

【噛みごたえのある食材例】

セロリ(生) エシャロット(生) ごぼう
たけのこ れんこん 切干大根
エリンギ こんにゃく 油揚げ
たくあん さきいか いか(生) 酢だこ

ご飯は…
白米だけではなく
雑穀米や玄米を混ぜる

パンは…
全粒粉やライ麦を
使ったハード系を選ぶ

穀類は噛めば噛むほどに
甘みが引き出されます

② コツ

調理法

【切り方は】

△薄切り
△みじん切り
↓
◎厚切りで大きめに

【加熱する時は】

△ゆで過ぎ
△煮過ぎ
△炒め過ぎ
↓
◎加熱時間は短めに



野菜、きのこ、海藻、玄米など
食物繊維の多いものを食べよう

みじん切りや繊維を断ち切らず、
乱切りや大きめカットにしよう

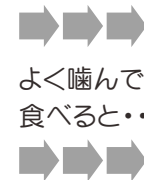
シャキシャキとした歯ごたえを
残す程度で加熱をストップ!



よく噛むレシピ

忙しくて食事の時間がゆっくりとれなかったり、よく噛まず、早食いする習慣になってはいませんか。

早食いで飲み込むような食事では、脳に“食べた”という信号が伝わるのが遅れ、ついつい食べ過ぎてしまい肥満のもとになります。



満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎます。あごを鍛えたりフェイスラインを整える効果も期待できます。

◆手軽に作って・・・噛む時間を増やすレシピ◆

mogu mogu. kami kami

大豆とじゃこの甘辛炒め

◎おかず ◎おつまみ

【材料】作りやすい分量

大豆水煮 200g
片栗粉 大さじ1
油 大さじ3
ちりめんじゃこ 20g

砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1.5
酢 大さじ1
白いりごま 小さじ2

【作り方】

- ①大豆水煮の水分を切る。
- ②片栗粉と①をポリ袋に入れ、振り混ぜる。
- ③鍋に油を熱して②を中火で炒める。油が全体に回ったらちりめんじゃこを加えて大豆が色付くまで10分程よく炒める。
- ④火を消して砂糖とみりんを加え、鍋を振ってよく混ぜる。しょうゆを加えて混ぜ、酢を加えさらによく混ぜる。
- ⑤再び火をつけて弱火にし、調味料を全体に絡ませたら、白いりごまを振る。



凍りこんにゃく焼

◎おかず ◎おつまみ

【材料】2人分

こんにゃく 1/2枚
油 適量
焼肉のたれ 適量

【作り方】

- ①こんにゃくを薄切りにしてパットに並べ、冷凍しておく。
- ②①を解凍して水気を絞る。
- ③油をひいたフライパンでこんにゃくを炒め、焼肉のたれを加えて味がなじむまで火を通す。



こんにゃくを凍らせると、お肉のような食感になり、食べごたえがアップします。

野菜スティック&ディップ ◎おかず ◎おつまみ



「材料」作りやすい分量
◎ディップソース
アンチョビペースト 大さじ2
生クリーム 200cc
オリーブオイル 50cc
おろしにんにく 大さじ1
粉チーズ 大さじ3
黒こしょう 小さじ1/2

◎野菜スティック
きゅうり、にんじん、
大根、パプリカ、セロリ
などの生野菜 適量

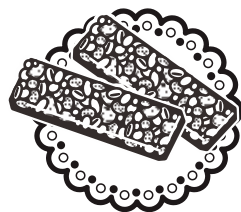
難しい工程を省いた
簡単レシピです。

「作り方」

- ①ディップソースの材料全てを耐熱のボウルにいれ、もったりしてくるまでよく混ぜる。
- ②①のボウルにラップをかけて600Wのレンジで1分加熱する。
- ③生野菜は、それぞれスティック状に切って盛り合わせる。
- ④②のソースをつけながら食べる。

アンチョビペーストは
アンチョビを細かく刻むか
潰して使ってもOK。

簡単シリアルバー ◎ライトミール ◎おやつ



「材料」1本分
グラノーラ、
シリアルなど 50g
薄力粉 大さじ1
豆乳(or牛乳) 大さじ1

+
アーモンド、クルミ、
ピーナッツ、ココア、ごま、
ドライフルーツなどを
加えてオリジナルバーに。

「作り方」

- ①材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②ラップに包み、ぎゅーっと押し、四角い棒状に整える。
- ③ラップを外して耐熱皿にのせ、レンジで1分加熱する。
- ④裏返して冷ます。

製菓用の抜き型や耐熱容器に
詰めて成型し、レンジで加熱
する方法でも作れます。



チキンジャーキー ◎おやつ ◎おつまみ

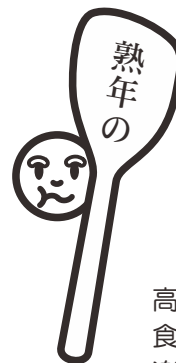


「材料」
鶏むね肉 1枚
塩、こしょう 適量

お好みで
カレー粉、粉チーズ、
ハーブソルトなどで
アレンジしてみましょ。

「作り方」

- ①鶏むね肉は皮を除き、繊維に沿って5mm幅に切り揃える。
- ②塩とこしょうを振り、130℃に余熱したオーブンで20分～30分焼く。
- ③途中で裏返して、好みの固さになるまで加熱する。



よく噛むレシピ

よく噛むことで脳への刺激が増えて血流がよくなり、だ液の分泌が促され、消化を助けます。

高齢になっても
食事をおいしく
楽しむためには…



やわらかくて食べやすいものばかり
ではなく、噛む力を衰えさせない
レシピを普段から取り入れましょう。

◆じっくり噛んで素材を存分に味わうレシピ◆

肉だけのハンバーグ ◎おかず



「材料」2人分
ひき肉 200g
(牛、豚など)
塩 2g
黒こしょう 少々
油 適量

「作り方」

- ①冷えているひき肉に塩と黒こしょうを加え、低温を保ったまま木ベラを使ってしっかり練る。
- ②小判型に成形し、中央を少しくぼませる。
- ③油を熱したフライパンに入れ、両面を弱火でじっくり焼く。

塩を加えて低温でしっかりこねると、肉に粘りが出て結着し、弾力ある食感になります。もっと噛みごたえを増すために、粗びき肉を使うのもおすすめです。

エリンギのバター炒め ◎おかず ◎おつまみ



「材料」2人分
エリンギ 2本
バター 大さじ1
塩、こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1

「作り方」

- ①エリンギは軸の部分を切り落とし、縦に薄くスライスする。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、バターが溶け始めたらエリンギを入れて塩とこしょうを振り、しんなりするまで炒める。
- ③鍋肌にしょうゆを回し入れ、味を調整する。

ハンバーグの
付け合わせにも。

茗荷と豆苗の梅和え ◎おかず



「材料」作りやすい分量
 豆苗 1パック
 茗荷 2個
 えのき茸 1/2パック
 梅干し 1個
 しょうゆ 小さじ1
 かつおぶし 適量

「作り方」
 ① 鍋に湯をわかし、豆苗を入れて軽くゆでたら、えのき茸も加えて15秒程ゆでる。ざるに上げて、水気を絞る。
 ② 茗荷を細切りにする。梅干しは果肉を包丁でたたいて細かくする。
 ③ 全ての材料をよく混ぜ合わせる。

梅干し+しょうゆを、レモン+塩+こしょうにアレンジしてもOK。
 シヤキシヤキした食感を楽しむため、ゆで過ぎないように気をつけましょう。



ポリポリごぼう揚げ ◎おかず ◎おつまみ ◎おやつ

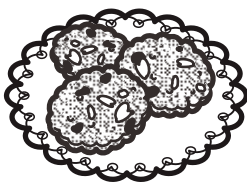


「材料」作りやすい分量
 ごぼう 60g
 ★みりん 大さじ2
 ★しょうゆ 大さじ2
 ★おろしにんにく 小さじ1
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量

「作り方」
 ① ごぼうの皮をむき、5cmの長さに切り、縦に4つに切る。
 ② ★を混ぜ合わせる。
 ③ ①と②をポリ袋に入れてもみ、30分位おいておく。
 ④ ごぼうを袋から取り出し、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
 ⑤ お好みでマヨネーズや七味唐辛子をつけて食べる。

お好みで
 マヨネーズ
 七味唐辛子

全粒粉クッキー ◎ライトミール ◎おやつ



「材料」25枚分
 全粒粉 150g
 てんさい糖 (または砂糖) 25g
 オリーブオイル 大さじ1.5
 レズン 30g
 くるみ 20g

「作り方」
 ① レズン・くるみは粗く刻んでおく。全粒粉にてんさい糖を入れ、軽く混ぜる。
 ② オリーブオイルを回し入れる。
 ③ 水(分量外)を少しずつ加えながらひとかたまりになるまで手で混ぜる。耳たぶくらいの固さになったら①を加え、よく混ぜ込む。
 ④ 大きめのスプーンに生地をぎゅっと詰め、取り出してオープン天板に並べる。
 170℃のオーブンで15~20分焼く。(水分が飛ぶまで加熱する)

全粒粉100%使用の超簡単クッキーです。甘さ控え目のざっくりした食感で、くるみの香ばしさとレズンの甘さが際立ちます。味わい深い全粒粉のおいしさを、よく噛んで楽しみましょう。



よく噛むレシピ

毎日の食事を通して噛む練習を積み重ねています。

やわらかくて噛まずに
 食べられるものなら
 たくさん食べてくれて
 嬉しいのですが…



お子さんに、いろいろな食感を感じさせてあげることも大切。
 あえて噛むことが必要なメニューを取り入れましょう。

◆いろいろな噛みごたえを覚えるレシピ◆

れんこん肉はさみ焼 ◎おかず



「材料」作りやすい分量
 れんこん 300g
 ★豚ひき肉 250g
 ★ねぎ(みじん切り) 10cm
 ★しょうが(みじん切り) 少々
 ★砂糖 小さじ1
 ★しょうゆ 小さじ1
 ★片栗粉 大さじ2
 ★卵 小1個
 油 適量

「作り方」
 ① れんこんを3~4mm程の厚さに切って、水にさらす。
 ② ★の材料をよく混ぜ合わせる。
 ③ れんこんの水気を切り②をはさむ。
 ④ フライパンに油を熱して③を並べ、蓋をして両面を焼く。
 ⑤ ソースやケチャップなどをかけて食べる。

穴に具を詰めるとはがれにくくなります。

切干大根ときゅうりの酢の物 ◎おかず



「材料」2人分
 切干大根 20g
 きゅうり 1本
 塩 少々
 白すりごま 大さじ1強
 ★ポン酢 大さじ2~3
 ★ごま油 小さじ1

「作り方」
 ① 切干大根をもみ洗いし、そのまま10分程置いて、水気を切る。
 ② きゅうりを千切りにし、塩もみしてしっかり水気を切る。
 ③ ①と②を合わせてほぐし、白すりごまも加えて混ぜ合わせる。
 ④ ★を③に加え、味をなじませる。

大人用にはラー油少々を加えるのもおすすめです。

揚げマカロニ ◎おやつ

「材料」
 マカロニ お好みの量
 揚げ油 適量

「作り方」
 ① マカロニは塩(分量外)を多めに入れた湯で、指定の時間ゆでる。
 ② 170~180℃の油で①をカリッとすするまで揚げる。

カレー粉、こしょう、青のり、シナモンなどを振りかけてもOK。