

まめなかな つうしん

H21.11.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **白菜・里芋・ブロッコリー** です！



今日から実践！わたしの食育 ~その8~

よくかんで健やかに。

普段食事をするとき、かむことに気をつけていますか？かんで食べることは、健康な生活を送る上でかせません。よくかむことの大切さを知り、日々の生活に取り入れてみましょう。

よくかむことの効用

- ・胃腸のはたらきを助け、消化吸収を良くする
- ・満腹中枢に刺激を与え、肥満予防に
- ・血流を良くし、体を生き生きとさせる
- ・脳に刺激を与え、老化、認知症予防に
- ・あごを鍛えて、丈夫にする
- ・ストレス解消
- ・だ液の酵素で、がん予防
- ・歯と歯肉の病気を予防する



(岐阜県歯科医師会 資料より)

メタボクイズ

次の食品を1個当たりのエネルギー(カロリー)が高い順に並べましょう

- A バナナ 1本(150g)
- B みかん 1個(70g)
- C りんご 1個(250g)
- D キウイフルーツ 1個(100g)
- E 柿 1個(200g)

(答えは下にあります)



お口の中をキレイに保ち、健康的な生活を送りましょう！

年代からみた「そしゃく」の工夫

*子どもや若者、成人の場合は...

そしゃくする力を鍛えていきましょう。

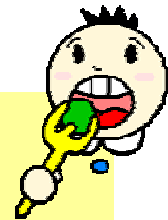
- ・ごぼうやレンコン、きのこ類、果物など、『**歯ごたえのある食品**』
- ・ひじきや切り干し大根、菜っ葉類など、『**食物繊維を多く含む食品**』
- ・たこやいか、するめ、干しいもなど、『**かまないと食べにくい食品**』

他にも、食材を大きめに切る、加熱するときは歯ごたえを残すなど、工夫してみましょう。

*高齢者の場合は...

かみにくくなってきたら、食材は繊維を切るようにし、蒸す、煮るなどやわらかく調理しましょう。

口を動かすことは、体に良い刺激を与えてくれます。かむことを大切にしていけるといいですね。



クイズの答え

C(135) A(129) E(120)
D(53) B(32)

(カッコ内の数字は、キロカロリー。メーカーにより差があります。)

果物は水分、ビタミンC、カリウム、食物繊維の補給にも役立ちますが、食べ過ぎると肥満の原因にもなりかねません。とり過ぎないように、時間と量を決めて食べるようにしましょう。

食生活改善推進協議会では各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センター やまつつじ内 健康課

0575-88-4511 FAX0575-88-4742

郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます

<http://www.city.gujo.gifu.jp/division/kenkou/kenkou.php>

里芋のねぎ塩和え

里芋	300 g
長ねぎ	1本
塩	少々
ごま油	大さじ1

(4人分)

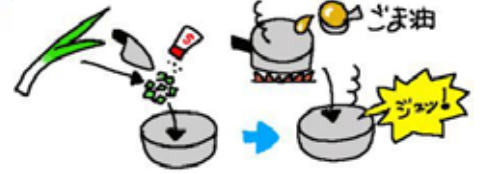
エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.2g
カリウム	492mg
カルシウム	11mg
塩分	0.8 g

里芋を煮物以外でも利用しよう

里芋は洗って皮ごとラップで包み、電子レンジで加熱し、火が通ったら皮をむく。



長ねぎはみじん切りにし、塩少々を混ぜる。ごま油をフライパンなどで煙が出るくらい熱してかけ、よく混ぜる。



にを入れてあえる。

えびと白菜のあんかけ丼

白菜	1/8株
えび	約200 g
塩	少々
しめじ	1パック
ごま油	大さじ1
薄口醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
水	2 C
昆布	布 1 x 10cm
片栗粉	適宜
水	"
温かいごはん	
おろし生姜	好み

(4人分) ごはんを除く

エネルギー	140kcal
たんぱく質	11.5g
カリウム	530mg
カルシウム	92mg
塩分	1.7 g

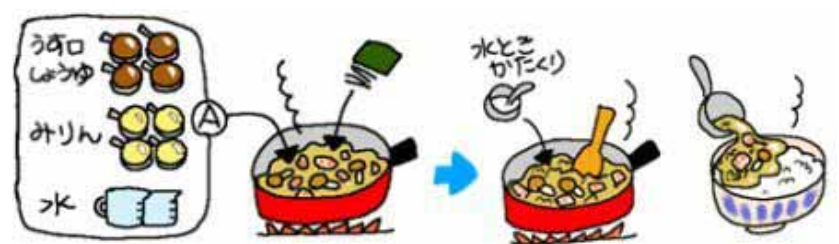
たっぷり野菜のヘルシー丼

白菜はザク切りにする。えびは殻と背わたをとって横に2つに切る。しめじはほぐす。



フライパンにごま油を入れて白菜を炒め、軽く塩をして横に2つに切る。えびとしめじをのせて中火で蒸し煮にする。

えびに火が通り、白菜がしんなりとしたら、Aと細切りにした昆布を入れて煮る。



水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはんにかけて、好みでおろし生姜をのせる。

ブロッコリーのバター醤油おひたし

相性の良いバターとしょうゆをわらめて

ブロッコリー	160g (小1株)
バター	大さじ1.5
醤油	小さじ1.5
削り節	適宜

(4人分)

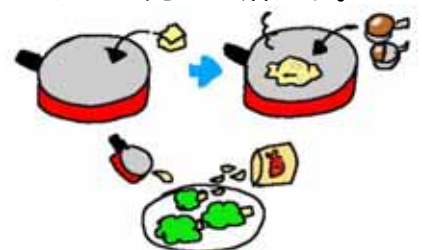
エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.5g
カリウム	160mg
カルシウム	17mg
塩分	0.5 g

ブロッコリーは小房に切り分ける。耐熱容器に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジで2分加熱する。



水けをきって器に盛ったブロッコリーに を回しかけ、削り節をふる。

小さめのフライパンにバターを入れて中火にかけ、半分溶けたら醤油を加え、フライパンを回しながら、バターを完全に溶かす。



白菜の即席水キムチ

白菜	250 g
塩	大さじ0.5
にんにく(薄切り)	1片(10 g)
生姜(せん切り)	1かけ(10g)
赤唐辛子(半分)	2本
砂糖	小さじ1
りんご	1/2個(150g)
ゆず果汁	大さじ1.5

汁まで飲める、熱成しないキムチ

白菜は3 cm角に切り、塩をふって重しをして10分おく。水2カップと塩小さじ1を煮立てて冷ます。



ボールにAを合わせ、白菜を水けをしぼって混ぜ、の塩水を加える。りんごのいちょう切り、ゆずの皮のせん切りと果汁を加える。

