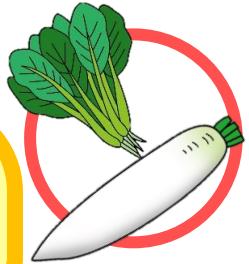




# まめなかがなつしん

R2.11.1  
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**大根・小松菜**です！



## 11月8日はいい歯の日

### 8020運動とオーラルフレイル

「80歳で20本以上自分の歯を保つ」  
人は20本以上の歯があれば、  
食生活にほぼ満足できると言われます。

しっかり噛めない、うまく飲み込めない、むせるなど、口の機能の衰えを  
「オーラルフレイル」と呼びます。高齢になり、心と体の働きが弱くなる軽度衰弱の「フレイル」とも大きく関わっています。

歯や口腔機能を健康に保つことは、健康寿命の延伸につながります。

大人に限らず、子どもの頃から、健康な歯を保ちましょう。



#### 歯の本数が多いほど…

- ①いろいろな食品が咀嚼できる。
- ②しっかり噛むことで、栄養吸収が促進される。
- ③**噛む回数**が多いと唾液がたくさん出る。  
⇒ 口の中が清潔に保てる。



#### 噛む回数を増やすためには

伝統食のポイントでもあり、噛みごたえのある「まごわやさしい」を食事に取り入れてみましょう。



#### 今月の食育

##### 富有柿



岐阜県が発祥の地である「富有柿」は11月上旬～12月上旬が出荷の最盛期です。  
県内で生産される柿の約7割を占め、シャキッとした歯ごたえとジューシーな甘さが特徴です。秋の味覚をよく噛んで味わってみませんか？



郡上市食育キャラクター『たーんと君』

#### 【問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センター やまつじ 健康課  
TEL 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。



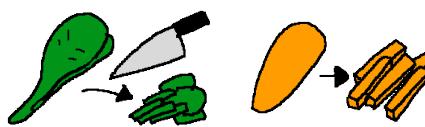
## ◎主菜：小松菜のオムレツ（4人分）

|         |            |
|---------|------------|
| 小 松 菜   | 1袋(200g)   |
| にんじん    | 中1/3本(40g) |
| 卵       | 4個         |
| A 鶏ひき肉  | 160g       |
| 牛 乳     | 1/2カップ     |
| 顆粒和風だし  | 小さじ2/3     |
| サ ラ ダ 油 | 大さじ1       |

(ひとり当たり)

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 207kcal |
| たんぱく質  | 14.9g   |
| カルシウム  | 145mg   |
| 食物繊維総量 | 1.3g    |
| 食塩相当量  | 0.6g    |

- ① 小松菜は1cm幅のざく切り  
にんじんは太めの千切にする。



- ③ フライパンに油を熱し、①を炒める。野菜に火が通ったら、  
②の卵液を流し入れ、箸で軽く混ぜる。



## 野菜を入れることで嗜み応えアップ！

- ② ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加え、よくかき混ぜる。



- ④ ふたをし、弱火でしっかりと火を通す。好みで裏面を焼く。



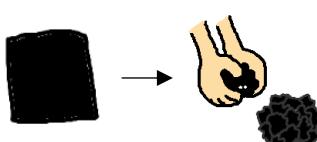
## ◎副菜：小松菜の海苔和え（4人分）

|             |          |
|-------------|----------|
| 小 松 菜       | 1袋(200g) |
| えのきたけ       | 1/2袋     |
| 焼きちくわ       | 2本(60g)  |
| 焼き海苔        | 2枚       |
| めんつゆ(ストレート) | 大さじ2     |

(ひとり当たり)

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 38kcal |
| たんぱく質  | 3.7g   |
| カルシウム  | 91mg   |
| 食物繊維総量 | 1.9g   |
| 食塩相当量  | 0.9g   |

- ① 小松菜を3cm幅に切る。  
えのきたけは根元を落とし、長さを3等分する。  
ちくわは縦半分に切り、斜めに切る。



- ③ 海苔は細かくちぎるか、キッチンばさみで切っておく。

- ② 小松菜、えのきたけをゆで、水気を切っておく。



- ④ ボウルに材料すべてを混ぜ合わせめんつゆで和える。



## ◎副菜：中華風けんちん汁（4人分）

|          |           |
|----------|-----------|
| 大根       | 200g      |
| さつまいも    | 小1本(100g) |
| ねぎ       | 2本(150g)  |
| しょうが     | 1片(10g)   |
| 干しいたけ    | 1枚(5g)    |
| B 頸粒中華だし | 小さじ2      |
| もどし汁+水   | 3カップ      |
| しょうゆ     | 小さじ1      |
| ごま油      | 大さじ1      |

- ① 大根は皮をむき、1cm厚さのいちょう切り。  
さつまいもは皮付きのまま、1cm厚さの半月切り。  
ねぎは斜め切り。  
しょうがは皮をむき、千切り。  
干しいたけは水で戻し、千切りにする。（戻し汁は捨てずに使う）

## しょうがの風味で温まろう！

- ② 鍋にごま油としょうがを入れて、熱し、しょうがの風味をだす。  
大根、ねぎを入れて炒める。



- ③ 野菜に油がなじんだら、Bとさつまいも、干しいたけを加え、やわらかくなるまで煮込む。

- ④ ソースを味をととのえる。



(ひとり当たり)

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 89kcal |
| たんぱく質  | 1.4g   |
| カルシウム  | 35mg   |
| 食物繊維総量 | 2.4g   |
| 食塩相当量  | 1.0g   |

※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がりります！野菜の総量は200g！

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに  
「#ぎふ野菜ファースト」を  
つけて投稿してね☆



