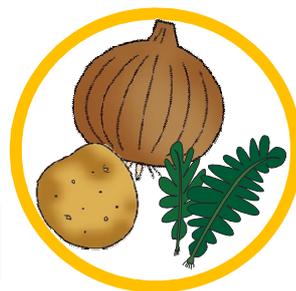


まめなかけなっしん

H28.6.1
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 **玉ねぎ・じゃがいも・海草** です！



よく噛んで食べよう！

しっかり噛むことは、食物を噛み砕き・味わうだけでなく消化・吸収を助けるなど他にもさまざまな役割があります。よく噛んで食べるようにしましょう。

よく噛んでいますか？ ～Check！してみよう～

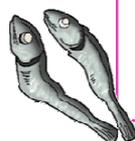
TVを見ながらの「ながら食べ」が多い	
食べるのが早く、食事時間が短い	
野菜はあまり好きではない	
どちらかという和食より洋食が多い	
ファーストフードをよく利用する	
歯並びがあまりよくない	
おやつはスナック菓子や炭酸飲料が多い	

近年、噛まない子が増えています！！
咀嚼回数が少ないと、成長にしたがって
いろいろな弊害が出ています。
左図のチェックリストはいずれも咀嚼のマイ
ナス要因ですので、当てはまる方は改善
して噛む習慣をつけましょう。

噛む習慣 基本は食生活から

咀嚼力を養うには毎日3回の食事が基本です。
よく「ひと口30回噛もう」と言いますが、実際にやってみるとなかなか難しいものです。
噛むことを意識して、少しずつ近づけましょう。

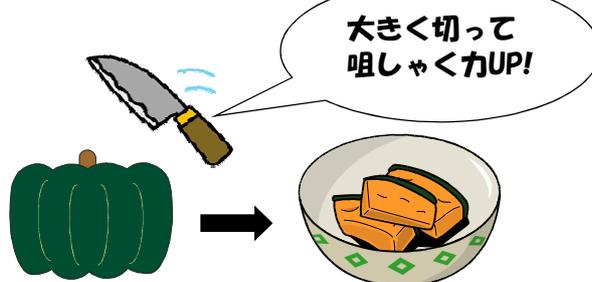
6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です！



咀嚼力UPのための工夫

<行動編>

- ①口に食べ物が入っている間は箸をおく。
- ②1日3食。欠食は咀嚼回数減少に繋がります。



<食品編>

- ・魚介類(するめ、煮干し、海草類 など)
- ・根菜類(ごぼう、蓮根、にんじん など)



郡上市の食育

毎年6月は「食育月間」

日頃の食生活について見直したり、家族で食卓を囲んで楽しみながら食事をしましょう。
また、毎月19日は「食育の日」です。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

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：新玉ねぎと鮭のマヨ炒め（3人分）

マヨ味は子供も大好き！

玉ねぎ	2個
生鮭	2切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1.5
マヨネーズ	大さじ3
パセリ	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	293kcal
たんぱく質	19.2g
カルシウム	34mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	0.7g

- ① 玉ねぎは5mm厚さの薄切りに、鮭は4等分のそぎ切りにし、塩・こしょうをふり小麦粉を薄くまぶす。

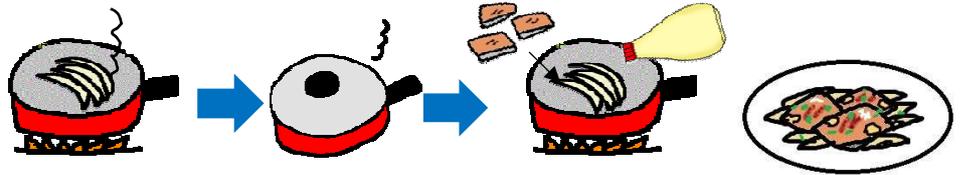


- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、鮭を両面軽く焼いて取り出す。



- ③ 2にサラダ油大さじ1を足し、玉ねぎを入れて混ぜ、蓋をして中火で蒸し焼きにし、蓋をとって2～3分炒める。

- ④ 玉ねぎに焼き色が付きしんなりしたら、鮭を加えて強火で1分炒め、マヨネーズを加えて炒める。刻みパセリを散らす。



◎副菜：新じゃがの煮物（4人分）

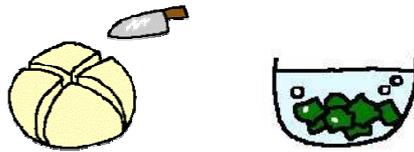
わかめの旨味で美味しい！！

じゃがいも	300g
乾燥わかめ	10g
砂糖	大さじ2
A みりん	大さじ1
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ4

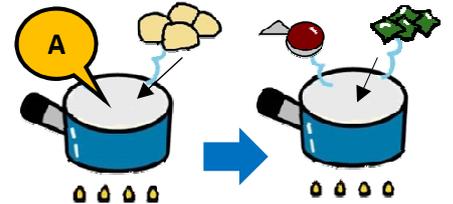
（ひとり当たり）

エネルギー	96kcal
たんぱく質	2.2g
カルシウム	24mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	1.2g

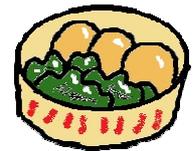
- ① じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。乾燥わかめは水で戻す。



- ② 鍋にAを入れじゃがいもを煮る。火が通ってきたらしょうゆとわかめを加え煮る。



新じゃがの皮は、包丁で厚むきなくても大丈夫！
タワシやくしゃくしゃアルミなどで表面をこそげ取って



◎副菜：カレーピクルス（3人分）

手軽で簡単常備菜♪

玉ねぎ	1個
酢	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	少々

（ひとり当たり）

エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.6g
カルシウム	12mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.3g

- ① 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。



- ② ポリ袋に玉ねぎとAを入れ、袋の上からもみ混ぜる。



- ③ 空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で30分以上おく。



※この3品とごはんを組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！