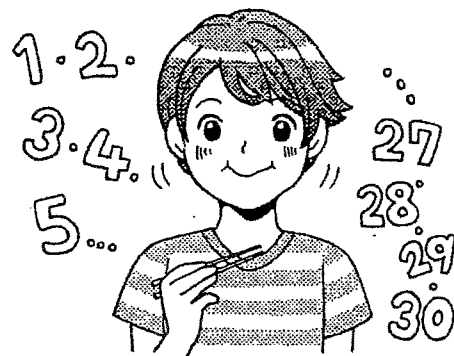


今月は、「歯と口の健康週間（6月4～10日）」があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

ゆっくりよくかんで食べましょう

食べ物を十分に良くかんで、おいしさや心地よさを味わってからのみ込むと、食べ物は、より効率よく消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。また、よくかむためには、回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。



かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。

食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・ごぼう・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉・豚肉など
水分が少ない	するめ・干しいも・ドライフルーツ（ぶどう、プルーンなど）・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	こんにやく・グミキャンディーなど

よくかむと肥満予防になります

よくかむと、食べる量が少なくても満腹感が得られやすく、食べすぎが抑えられて結果的に肥満の予防につながります。これは、「かむ」というそしゃく運動により、脳にある満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よくかむことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることで満腹感につながります。肥満の予防には、何をどのくらい食べるかだけでなく、食べ方を見直すことも必要です。

簡単給食レシピ〈材料全て4人分〉

お手軽でお財布に優しいひき肉料理の紹介です。



☆タコライス☆

材料 ひき肉400g たまねぎ1個 レタス4枚 トマト1個
A（ケチャップ 大さじ8 ウスターソース 大さじ4 カレー粉 小さじ2）
塩こしょう適量 サラダ油適量 ごはん4杯

- たまねぎみじん切り、レタス千切り、トマト角切り。Aの調味料を混ぜておく。
 - フライパンを温めサラダ油を入れ肉を炒めて、肉の色が変わったらたまねぎを入れてたまねぎが透き通るまで炒めて塩こしょうをふる。
 - ①で混ぜた調味料を入れ煮詰め、味を見て足りなければ塩で調節。
 - ご飯を入れた器に③を入れレタスとトマトで飾る。
- ※チーズや玉子などトッピングもおすすめです。

☆キャベツの甘辛炒め☆

材料 キャベツ半分 たまねぎ1個 ひき肉400g A（しょうゆ大さじ4 砂糖小さじ4 みりん大さじ3 酒大さじ2 かたくり粉大さじ1 だしの素小さじ2）

- キャベツ、たまねぎを食べやすい大きさに切る。Aの調味料を混ぜておく。
 - フライパンに分量外のごま油を熱し、肉を炒め色が変わったら野菜を入れ炒める。
 - しんなりするまで炒めたらAを入れ全体にからめて仕上げる。
- ※おろし生姜をお好みで入れて下さい

☆大根のあんかけ☆

材料 大根15cm 豚肉150g おろし生姜1片 A（砂糖大さじ1.5 みりん大さじ2 しょうゆ大さじ2 酒大さじ2 だし汁200cc）水溶き片栗粉適量

- 大根を食べやすい大きさに切る。
 - 鍋にAと大根、肉、生姜をいれ中火で煮こむ、混ぜてアクも取る。
 - 20分ほど煮込み大根が煮えたことを確認して味をしょう油でととのえる。
 - 水溶き片栗粉入れ、とろみをつけて仕上げる。
- ※大根を薄くいちょう切りにすると早く煮えます。ボリュームを出したいときは乱切りで。