その「かみかみ」がカギになる かんで防ぐ 肥満とむし歯

いわぬま食育レター

毎月19日は食育の日！

みなさんはいつも何回くらいかんで食べていますか？「よくかむ」ことによる健康効果について知って、普段の食べ方を振り返ってみましょう。
目指せ「ひとくち30回」で笑顔あふれる毎日へ！



今日から試せる！かみかみのカギ（コツ）

1．飲み込む前にあと５回かんでみよう
2．口に入れる度に箸を置いてみよう
3．かみ応えのある食材を取り入れよう
4．食材の切り方を工夫しよう

かみ応えのある食材と切り方について、さらに知りたい方はコチラ⇒

その「かみかみ」がカギになる！ ～かみかみレシピ～

岩沼市学校栄養士会作成

・材料はすべて大人２人分の量です。

鶏肉とれんこんのりんごだれ　岩沼産りんご使用



材料	分量
鶏むね肉　皮なし	100ｇ
しょうが（すりおろす）	少々
酒	少々
れんこん	40ｇ
片栗粉、揚げ油	適量
りんごだれ【B】	
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
りんご（すりおろす）	小さじ1
コチュジャン、みりん	少々
白いりごま	小さじ1/2

作り方

①鶏肉は2cm角切りにする。鶏肉をAに３０分程度漬け込む。
　れんこんは5mm程度の厚さでいちょう切りにする。
②①にそれぞれ片栗粉をまぶして、油で揚げる。
③Bの材料をフライパンに入れて火にかけ、フツフツしたら火を止める。
※煮立たせすぎると味が濃くなるので、様子をみて水で調整する。
④②を③にからめてできあがり。

ポイント

・コチュジャン（辛さ）はお好みで調整してください。
・りんごの品種によって甘さが異なります。砂糖は調整してください。
・甘辛だれで、れんこんになじみがなくても食べやすい味付けです。

栄養価（大人１人当たり）

エネルギー量：１５９kcal　　食塩相当量：0.7ｇ

わかめとこまツナのおひたし



材料	分量
乾燥カットわかめ	2g
ツナ油漬け	小さじ2
小松菜（3cm）	70g
キャベツ（短冊切り）	50g
調味液【A】	
しょうゆ	小さじ1
砂糖、酒	少々
和風だしの素	少々

作り方

①鍋に湯を沸かし、野菜とわかめをそれぞれゆでて、水で冷やし、水気をきり、冷蔵庫で冷やしておく。
②Aの材料を容器に入れ、６００Wの電子レンジで１０～２０秒温める。
③①と②、ツナ油漬けを和えてできあがり。

ポイント

・乾燥わかめは水戻しだけでも使えますが、塩分が気になる方はさっとゆでるのがおすすめです。
・小松菜で不足しがちなカルシウム＆鉄分を摂取できます。
・ツナのうま味で調味料は少なくてもおいしく食べることができます。

栄養価（大人１人当たり）

エネルギー量：２９kcal　　食塩相当量：0.5ｇ

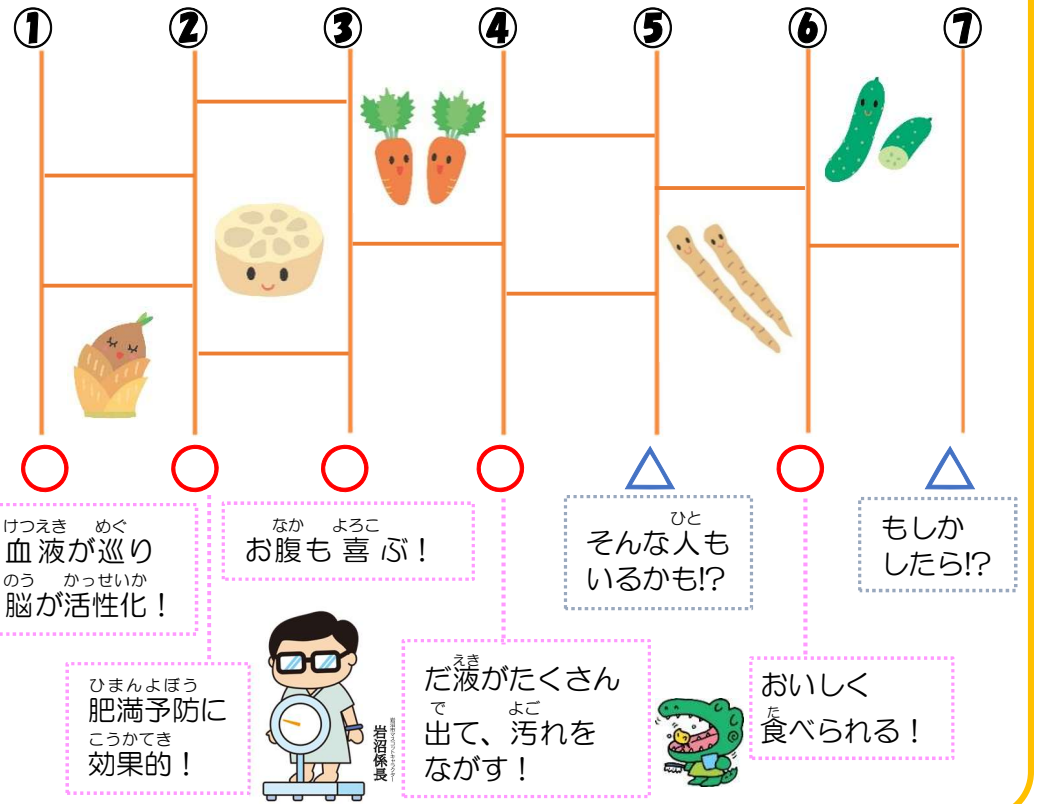
★さつまいも入り豚汁のレシピはこちらから→

かみかみ!あみだクイズ

よくかんで食べると、いいことがたくさんあるって知ってる？
よくかんで食べると起こるいいことを選んで、下のあみだくじをしてみよう！

①頭がよくはたらき、考える力がパワーアップする
②楽しくなる
③消化がよくなる
④歌が上手になる
⑤食べ過ぎを防ぐ
⑥むし歯を予防する
⑦味がよくわかる





岩沼市では 11 月の宮城県食育推進月間に合わせて、「いわぬま食育ウィーク」を実施しています。今年のテーマは「よくかむこと」です。現代人は昔に比べてかむ回数が減っているといわれていますが、大人も子どもも、よくかんで食べることでうれしい効果がたくさんあります。

かむほどに変身！？
宮城のすごいお米「金のいぶき」

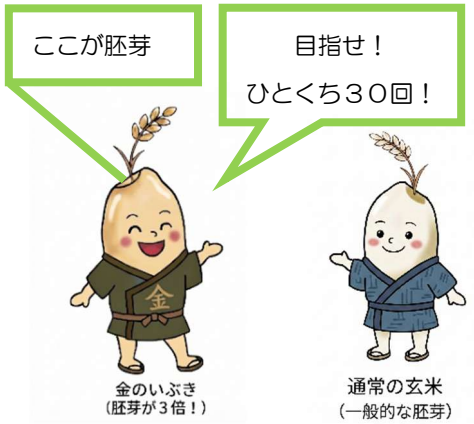
私たちが住む宮城県は、おいしいお米がたくさん採れる地域です。その中でも、特に「よくかんで食べる」のにぴったりなお米が宮城県の開発した玄米食品種「金のいぶき」です。

このお米は、栄養が詰まった「胚芽（はいが）」という部分が通常のお米の３倍も大きいのが特徴です。 炊きあがると金色に輝き、食べると「プチプチ」とした歯ごたえで、通常の玄米よりももっちりして食べやすいです。

一口入れたら、まずは 15 回、目標は 30 回「かみかみチャレンジ！」

よくかむことで、お米が口の中でどんどん甘く変身していきます。かむことはお腹の調子を整えたり、頭をスッキリさせたり、みなさんの体に良いことがたくさんあります！

生産者が大切に育てた「金のいぶき」、ぜひよくかんでその美味しさを体験してください！



＜炊飯器でのおいしい炊き方＞
①釜に入れてサッと洗う
②白米の線を少し超えるくらいの水を入れる
③白米モードで炊飯
④炊けたら、少しまぜて米をほぐし 20～30 分ほど蒸らしてから、召し上がれ



食育ウィーク期間中はmiiinaのにぎわい市場でも買えるよ！