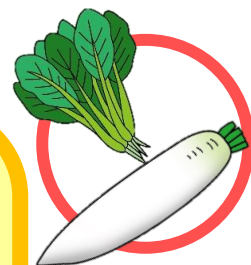




まめなかなっしん

第330号：R2.11.1
発行：関市
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。



ぎふの食育

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？



まめなかなっしん 関市

検索

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：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>）

※関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！※

◎主菜：小松菜のオムレツ（4人分）

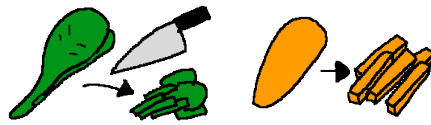
野菜を入れることで噛み応えアップ！

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

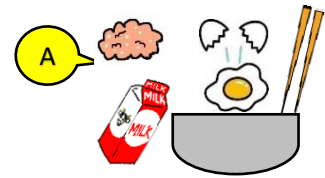
- ① 小松菜は1cm幅のざく切り
にんじんは太めの千切にする。



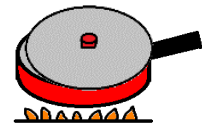
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒める。野菜に火が通ったら、②の卵液を流し入れ、箸で軽く混ぜる。



- 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）

海苔の風味で味わう！

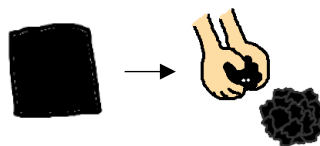
小松菜	1袋(200g)
えのきたけ	1/2袋
焼きちくわ	2本(60g)
焼き海苔	2枚
めんつゆ(ストレート)	大さじ2

（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）

しょうがの風味で、温まろう！

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[顆粒中華だし]	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

（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

- 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）

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



- 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。



- ④ しょうゆで味をととのえる。

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☆



※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ます！野菜の総量は200g！