



「よく噛んで 食べて歯つらつ クッキング」

平成29年5月31日

あいれふ

福岡市保健福祉局健康増進課

★この講座のねらい

1. 歯と口のはたらきと、歯と口の健康づくりについて学ぶ。
2. よく噛んで食べることのメリットについて学ぶ。
3. よく噛んで食べるための調理方法について学び、実習をする。

★本日の実習メニュー

ご家庭でもぜひ実践してみてくださいね!



いくちゃん

福岡市
食育推進キャラクター

【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

身体活動レベルふつう(Ⅱ)通勤, 家事, 軽いスポーツ等で1日30分~1時間程度活動量がある方

年齢(歳)	男性				女性				本日のメニューの栄養価
	18~29	30~49	50~69	70以上	18~29	30~49	50~69	70以上	
エネルギー kcal	2650		2450	2200	1950	2000	1900	1750	646
たんぱく質 g	60				50				27
脂質 エネルギー比 %	20~30				20~30				20
食塩相当量 g	8.0未満				7.0未満				2.4
野菜の目標量 1日 350g									264



★調理を始める前に、

1. 安全で安心な食事を作りましょう! →(参考資料)家庭でできる食中毒予防の6つのポイント
2. 体調はいかがですか? →腹痛・発熱・下痢・けが等の症状がある場合はスタッフへお申し出ください。
3. 貴重品はご自身で管理してください。
4. トイレ等でいったん調理室から出る際は、エプロンとバンダナをはずしてください。

戻ったら、石鹼をつけて、しっかりと手洗いをお願いします。



5. このレシピで使用している電子レンジは700Wです。ご自宅の電子レンジのW数が700Wより高い場合は時間を短く、低い場合は、時間を長めに加熱してください。

刻み昆布の混ぜご飯



よく噛んで食べるための調理のコツ♪

★手軽に使える 刻み昆布は、噛み応えのある乾物です。

★昆布のだしのうま味や大葉などの香味野菜を取り入れると、減塩でも美味しく、素材自体の持ち味を味わおうとよく噛むようになります。

材料	分量(一人分)	備考	
米	70g	1/2合(1合=150g)	
水	90ml	米の分量の1.2倍	
刻み昆布(乾燥)	2g	水で戻して約3cm長さに切っておく。戻し汁は取っておく。	
にんじん	10g	約1/10本。皮をむき約3cm長さの細切りにしておく。	
油揚げ	2g	小(7×7cm)1/4枚 熱湯で油抜きして、約3cm長さの細切りにする。	
ごま油	小さじ1/3	1g	
「さとう	小さじ1/3	1g	
しょうゆ	小さじ半分	3g	A 合わせておく
白ごま	小さじ1/3	1g	
大葉	1枚	茎を除き、縦半分に切り、約3cm長さの千切りにしておく。	

作り方

- 1.米を研ぎ、ザルに上げて、水を切る。分量の水に30分以上浸け炊飯する。
- 2.フライパンを中火で熱し、ごま油を入れ、にんじんを炒め、火が通ったら油揚げと昆布を加えさらに炒める。
- 3.Aと昆布の戻し汁を適量加え、さっと煮て火を止める。
- 4.米が炊き上がったら、3.と白ごまと大葉を加え全体をさっくり混ぜる。

食事バランスガイドで表すと主食1.5つになるよ

主食 1.5つ →

食事バランスガイド



1人分栄養価	
エネルギー	279kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	17g





よく噛んで食べるための調理のコツ♪

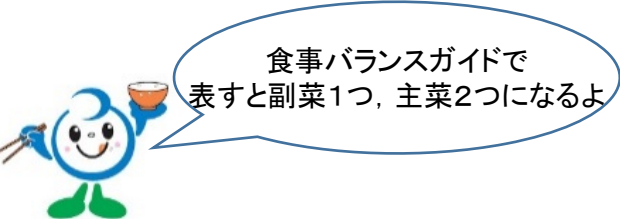
★食材を少し大きめに切ったり、噛み応えの異なる食材を組み合わせることで、自然と噛む回数が増えます。

★肉などのたんぱく質の多い食品は焼いたり揚げたりすることで、水分が減り、身が締まって噛み応えがさらに増します。 参照:噛むかむクッキング 田沼 敦子著

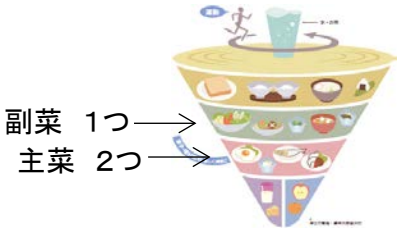


材料	分量(一人分)	備考	
豚肉(角切り)	40g	もも脂身なし。一口大に切り、Aをまぶしておく。	
[しょうが]	3g	皮をむき、すりおろしておく。] A	
[にんにく]	1/3片		約3g 皮をむき、すりおろしておく。
片栗粉	小さじ1/3	1g 豚肉にまぶす用。	
ごま油	小さじ半分	2g	
ピーマン	20g	中1/2個 縦半分になり、種を取り、一口大に切る。	
パプリカ	20g	1/12個 縦半分になり、種を取り、一口大に切る。	
玉ねぎ	20g	中1/8個 皮をむき、一口大に切る。	
にんじん	20g	中1/5本 皮をむき、一口大に切り、電子レンジ600Wで約2分加熱し、中まで火を通しておく。	
なす	20g	へたを取り、一口大に切る。	
トマト	20g	へたを取り、一口大に切る。	
たけのこ(水煮)	15g	一口大に切る。	
干しいたけ	5g	水で戻し、石づきをとり、一口大に切る。戻し汁はとっておく。	
[ケチャップ]	小さじ2] B 合わせておく。	
酢	小さじ2		10g
さとう	小さじ2/3		2g
[しょうゆ]	小さじ半分		3g
[片栗粉]	小さじ1/3] C 合わせておく。	
[干しいたけの戻し汁]	小さじ2		

- 作り方
1. フライパンを中火で熱し、ごま油を入れ、Aで下味を付け片栗粉をまぶした豚肉を入れ、炒める。肉に火が通ったら、一旦取り出し、玉ねぎ、なす、ピーマン、パプリカ、にんじん、たけのこ、干しいたけの順に加え炒める。
 2. 全体に火が通ったら、弱火にし、トマト、炒めた肉、Bを加え全体に味を絡ませ、最後にCを回し入れ、全体にとろみをつけて出来上がり。



食事バランスガイド



1人分栄養価	
エネルギー	225kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	6.4g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	166g



よく噛んで食べるための調理のコツ♪

★切り干し大根、ひじき、干しいたけ、高野豆腐などの乾物は、昔から使われてきた伝統的な日本の身近な保存食材です。食物繊維が多く、噛み応えがあるので、煮物だけでなく、サラダなどの和え物にも取り入れてみてください。



材料	分量(一人分)	備考
切り干し大根(乾燥)	13g	4~5倍の量に戻ります。ボウルの中で水洗いし、汚れを取り、水に15分ほど漬けて戻しておく。
ツナ缶	5g	油を軽く絞っておく。
きゅうり	30g	中1/4本 4~5cm長さの細切りに切る。
干しえび	小さじ1	2g フライパンで軽く乾煎りして香りを出しておく。👉
マヨネーズ	小さじ2	8g
ぽん酢	小さじ1	5g

作り方

- 戻した切り干し大根の水気を絞り、沸騰したお湯で、2分ほど茹で、水にさらし、固く水気を絞り、一口大に切ってほぐしておく。
- 油を軽く切ったツナ缶と細切りにしたきゅうり、乾煎りした干しえびを1.に加え、マヨネーズとぽん酢を混ぜ合わせて出来上がり。



食事バランスガイドで表すと副菜1つになるよ

副菜 1つ →

食事バランスガイド



1人分栄養価

エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	89g



よく噛んで食べるための調理のコツ♪

★野菜は加熱すると柔らかくなりますが、卵などのたんぱく質の食品と一緒に焼くと噛み応えが増し、噛む回数が増えます。

★カレー粉などの香辛料を取り入れることで、減塩でも美味しく、素材自体の持ち味を味わおうとよく噛むようになります。

材料	分量(一人分)	備考	
さやいんげん	40g	約5~6本 熱湯で3分ほど茹で、水にさらし、へたを切り取り、半分に切る。	
しらす	小さじ2	5g	
薄力粉	小さじ1と1/3	4g	
粉チーズ	小さじ1	2g	A 粉類は一緒に合わせておく。
カレー粉	小さじ半分	1g	
卵	1/5個	約10g	
サラダ油	小さじ1/4	1g	
パセリ	1g	みじん切りにする。	

作り方

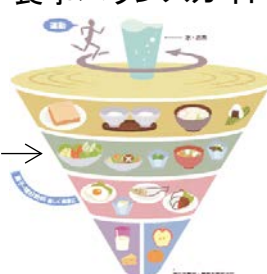
- 1.ボウルに卵を割り入れて溶き、Aとしらすを入れてよく混ぜる。
- 2.1に 茹でて半分に切ったさやいんげんと水小さじ1を加え混ぜる。
- 3.フライパンを弱火で熱し、サラダ油を入れ、2をふたつに分けて焼く。片面が焼けたら、裏返し、余った卵液もまとめて焼いて器に盛り、みじん切りにしたパセリをのせて出来上がり。



食事バランスガイドで表すと副菜1つになるよ

副菜 1つ →

食事バランスガイド



1人分栄養価	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.9g
食塩相当量	0.3g
野菜の量	40g



噛むことの効用 ひみこの歯がいーぜ

ひ

肥満を防ぐ→よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べすぎを自然に抑えて、肥満の予防につながります。



み

味覚の発達→よく噛んで味わうことにより、食べ物本来の味がよく分かり、味覚の発達につながります。

こ

言葉の発音をはっきり→よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。



の

脳の発達→よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子供の知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

は

歯の病気を防ぐ→よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

が

がんを防ぐ→だ液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでがんを防ぎましょう。

いー

胃腸の働きを促進する→よく噛むことで、消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



ぜ

全身の体力向上と全力投球→力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで、力がわきます。

参照：8020財団(ひみこのはがいーぜ)

よく噛んで食べると
良いことたくさんあるんだね♪



丈夫な歯や骨を維持するために・・・

カルシウムの上手な摂り方



①カルシウムを多く含む食材を使う。→牛乳・乳製品、小魚、海藻類、野菜、大豆製品など。

(本日の食材には、切り干し大根、干しえび、しらす、チーズなどを使用しています。)



②カルシウムの吸収を高めるビタミンD、ビタミンKを多く含む食材と一緒に摂る。

ビタミンD→魚、きのこ類など。



ビタミンK→緑黄色野菜、納豆など。



③1日3食きちんと食べる。

