

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場

2015年6月号



しっかり噛んで、おいしさ倍増！！

毎年6月4日～10日までは『歯と口の健康週間』です。食べ物の「おいしさ」は、よく噛み味わうことで感じられます。「噛む」ことは、あごや口の開閉、唾液の分泌に加え、舌による食べ物の混和など複雑な運動の組み合わせで行われます。

文明の発達とともに噛む回数が少なくなり、現代人の噛む力は衰える一方です。意識して、噛みごたえのある食材（弾力があつたり、食物繊維の多いもの）を使って、「噛む」ことを心がけましょう。

＜噛むことの効用＞

- ① 脳の働きを活発にし、味覚が発達する
- ② 胃の働きがよくなり、消化吸收しやすい
- ③ 口の機能が発達し、はっきり発音できる
- ④ 肥満の予防、歯の健康、がんの予防になる



野菜たっぷりレシピ集！

No.6 イカと野菜のカミカミ中華炒め

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

いか	300g	サラダ油	大さじ 1
もやし	1袋 (200g)	片栗粉	小さじ 2
アスパラガス	3本 (80g)	水	小さじ 4
☆にんじん	1本 (80g)	ごま油	小さじ 1
エリンギ	1パック (100g)	中華だし(顆粒)	小さじ 2
きくらげ	6g	酒	大さじ 2
にんにく	1片 (5g)	砂糖	小さじ 2
しょうが	1片 (10g)	塩	小さじ 1/2
		こしょう	少々

(1食あたり:カロリー140kcal、塩分1.9g、約230円)

※1人当たり約95gの野菜がとれます。

＜作り方＞

- ① いか：3×3cm幅に切り、5mm幅に切込みを入れる
アスパラガス：袴や薄皮を軽くむき、さっとゆで、斜めに切る
きくらげ：水につけて戻し、石づきを取ってざく切りにする
- ② 中華だし、酒、砂糖、塩、こしょうを混ぜ、合わせ調味料を作る
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、にんじん→いか→エリンギ→きくらげ→アスパラガス→もやしの順に加え炒める。②の合わせ調味料を加え、煮立ったらAでとろみをつけ、ごま油を回し入れ、仕上げる。



もやし：さっと洗ってひげを取る
にんじん・エリンギ：縦半分に切って薄切りにする
にんにく・しょうが：みじん切りにする

今日からできる！減塩テクニック

麺類の汁を残しましょう！

『減塩』の方法で、比較的实践しやすいのが、麺類の汁を残すことです。例えば、麺類を食べるとき、全部飲み干せば食塩摂取量は約5gですが、汁を残せば約3gとなり、約2gの減塩ができます。家庭で作るインスタントラーメンや外食でのうどんやそばの汁は残すようにしましょう。

食物繊維たっぷりレシピ集!



No.2 切り干し大根の和え物

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆切り干し大根	20g	めんつゆ(ストレート)	大さじ6
☆きゅうり	80g(1本)	わさび	適量
鶏ささみ	160g		
☆グリーンピース	40g(大さじ4)		
こんぶ	10g		

(1食あたり:カロリー78kcal、塩分0.6g、約120円)

《つくり方》

- ① 切り干し大根を水で戻し、さっと湯通しする
グリーンピースも湯通しする
鶏ささみは茹で、手でさく
きゅうり、こんぶは5cmの千切りにする
- ② めんつゆとわさびを混ぜ合わせ、①を加えてよく和える



※1人当たり2.7gの食物繊維がとれます

かんたん朝ごはんレシピ集!

No.3 コーンとチーズの簡単ホットサンド

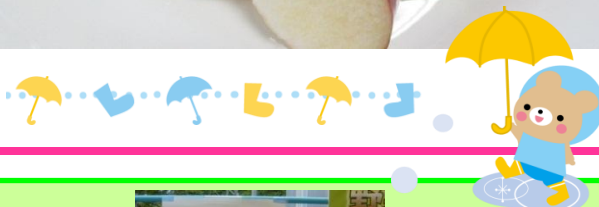
《材料(1人分)》

食パン(5枚切り)	1枚(75g)	バター	4g(小さじ1)
スライスチーズ	1枚(18g)	マヨネーズ	2g(小さじ1/2)
冷凍コーン	30g(大さじ2)	☆ピーマン	1/4個
		りんご	1/8切

(1食あたり:カロリー350kcal、塩分1.7g、約130円)

《つくり方》

- ① 冷凍コーン、細切りにしたピーマンを軽くゆでる
 - ② ①のゆでたコーンとマヨネーズをあえる
 - ③ 食パンを2枚にスライスし、②とスライスチーズをはさむ
 - ④ フライパンにバターを溶かし、③の食パンを表裏軽く焼く
 - ⑤ りんごを8等分にする
 - ⑥ ④を半分に切り、①のゆでたピーマン、りんごを添える
- ※パンの中にはツナ、ハム、キャベツなど好きな具材をはさんでください



『狭山池まつり2015』に出展しました!

平成27年5月3日(祝)に狭山池の堤にて、『狭山池まつり2015』が開催されました。

保健センターのブースでも、食生活改善推進員さんと一緒に、「あなたは食塩をとりすぎていませんか?」と題し、ふだん何気なく食べている食品の中にどれだけの塩分が含まれているかを確認し、塩分を少しでも減らす方法についてアドバイスさせていただきました。また、「食事バランスガイド」を知っていただくために、子ども達と食事バランスごまのペーパークラフトを作りました。

多くの方にお立ち寄りいただき、大盛況のうちに終了しました。ありがとうございました。



6月イベント情報

- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)