



栄養士さんが教える『噛み噛みメニュー』



エネルギー：440kcal 脂質：12.1g
たんぱく質：20.8g 食塩：1.0g

しっかりよく噛んで食べる事で『食べ過ぎ防止』『口腔機能の維持・向上』『脳の活性化』など様々な効果を得ることができます。噛みごたえのある食材（繊維の多い野菜、弾力のあるキノコなど）を取り入れる事はもちろんですが、カルシウムの豊富な食材（乳製品、青菜、大豆製品）で丈夫な歯を作る事も大切です。

飲み物で流し込みながら食べるのではなく、しっかりと食材ひとつひとつの味を感じながらゆっくりいただくようにしましょう。

✂ 雑穀ごはん

材料（1人分）

米 50 g
雑穀 10 g

✂ 炒り豆腐

材料（1人分）

木綿豆腐 100 g
豚もも薄切り 30 g
人参 20 g
きくらげ 20 g
たけのこ 30 g
いんげん 10 g
ごま油 2 g
みりん 小さじ 1/2
味噌 5 g

作り方

- ①木綿豆腐は水切りしておく。
- ②薄切り肉は一口大に切る。
- ③人参、たけのこは短冊切りにする。
- ④いんげんは2、3cmに切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、人参、きくらげ、たけのこを炒める。
- ⑥肉を入れ、豆腐を入れ、みりと味噌で調味する。

✂ きゅうりのヨーグルト和え

材料（1人分）

きゅうり 50 g
ミニトマト 2個
すりおろしにんにく 少々
プレーンヨーグルト 大さじ 1
マヨネーズ 小さじ 1/2

作り方

- ①きゅうりは輪切りにし、塩少々ふっておく。
- ②①にヨーグルト、マヨネーズ、すりおろしにんにくを入れて和える。
- ③器に盛り、ミニトマトを添える。

お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係

☎ 0994(65)8412

