

栄養士さんが教える『よく噛み 味わうのための食事』



～動ける身体は噛める健口（けんこう）にあり～

近年、軟らかい食べ物が美味しいと好まれたり、噛んで食べるものをジュースにして飲んだり、よく噛んで食べる習慣が薄れてきています。しっかり噛むことで認知症・生活習慣病の予防をはじめ、全身の健康維持に大きな効果があります。

食材や生産者の方々へ感謝の気持ちを込めて、よく噛み、味わいながら毎日の食事をいただきましょう。

〔 エネルギー：570kcal 脂質：20.7 g
たんぱく質：17.6 g 食塩：2.0 g 〕

✂️しらすとわかめの混ぜご飯

材料（4人分）

ごはん 600 g	酢 15 cc
生わかめ 20 g	砂糖 4 g
しらす 20 g	塩 1.5 g
にら 20 g	すりごま 8 g
針生姜 少々	

作り方

- ①生わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②にらは1cm長さに切る。
- ③ご飯にしらす、わかめ、にら、甘酢を入れ、さっくり混ぜる。
- ④器に盛り、すりごま、針生姜をのせる。

✂️ごぼうと人参、ナッツの炒め

材料（4人分）

ごぼう 80 g	酒 20 cc
人参 80 g	みりん 20 cc
だし汁 400 cc	しょうゆ 20 cc
ミックスナッツ 40 g	ごま油 適量

作り方

- ①ごぼう、人参は4～5cm長さ、縦4～6等分にしてだし汁で茹でる。
- ②ナッツ類は香りが出るまで炒める。
- ③ごま油を熱し、①を炒める。
- ④③に②を入れ、酒、みりん、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで加熱する。

✂️豆腐とそら豆のサラダ

材料（4人分）

木綿豆腐 400 g
そら豆 40 粒
人参 40 g
玉ねぎ 40 g

★ドレッシング

ごま油 12 g
すりおろし玉ねぎ 40 g
だし汁 40 cc
しょうゆ 12 cc
みりん 20 cc
リンゴ酢 20 cc

作り方

- ①木綿豆腐はサイコロ状に切り、水気をきっておく。
- ②そら豆は茹でて皮をむいておく。
- ③人参は薄く千切りにして水にさらしてから、水気をきっておく。
- ④玉ねぎはスライスして、水にさらしておく。
- ⑤ドレッシングの材料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑥①～④を器に盛りつけ、⑤をかける。

✂️りんご

材料（1人分）

りんご 1/8 切れ
