



栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～よく噛むことは健康の源～

6月4日～6月10日の期間は、「歯と口の健康習慣」です。

あまり噛まなくても食べられる食事が増えてきていますが、普段の食事をよく噛んで食べる事が何よりのお口のトレーニングになります。よく噛むことは全身の健康維持に大きな効果があります。噛みごたえがある野菜、きのこ・海藻類、種実類などを避けず、日々の食事に取り入れてみましょう。また、食材を大きめに切ることもよく噛んで食べるためのポイントになりますので、実践してみましょう。

✂️しそ・しらすの混ぜご飯

材料（4人分）

米	200g	雑穀	20g
しらす	30g	青しそ	4枚
甘酢	20cc		

作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②しらすは甘酢に漬けておく。
- ③青しそは刻んで、流水で洗って水気をきっておく。
- ④ご飯に②③を入れて混ぜる。

✂️きゅうりの酢の物

材料（4人分）

きゅうり	200g	わかめ(戻し)	20g
コーン	12g	玉ねぎ	20g
甘酢	20cc		

作り方

- ①わかめは戻して水気をきっておく。
- ②きゅうり・玉ねぎをスライスする。
- ③①②を合わせ、甘酢を入れて混ぜ、しばらくおく。
- ④器に盛り、コーンをのせる



エネルギー：448kcal
脂質：11.6g
たんぱく質：17.2g
食塩：1.9g

✂️エリンギとキャベツの味噌炒め

材料（4人分）

エリンギ	120g	キャベツ	200g
赤ピーマン	80g	厚揚げ	200g
ごま油	8g	みりん	20cc
味噌	12g	砕いたナッツ	20g

作り方

- ①エリンギは縦にさいておく。
- ②キャベツは一口大に切り、厚揚げは1cm幅に切る。赤ピーマンは種子を取り、乱切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、エリンギ、キャベツ、ピーマンを炒める。
- ④みりん、味噌を合わせて調味する。
- ⑤器に盛り、砕いたナッツをふる。

✂️冷やしトマトのめんつゆ漬け

材料（4人分）

ミニトマト	12個	ニラ	20g
めんつゆ	20cc		

作り方

- ①ニラはさっと茹でて2cmくらいに切る。
- ②ミニトマト、ニラを器に盛り、めんつゆを入れて冷やす。

✂️果物(キウイ)

材料（4人分）

キウイ	4個
-----	----



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412