



食事の姿勢が悪いと

あごの関節が悪くなる～食育⑩～

ものを噛んで食べる「咀嚼（そしゃく）」も、実は姿勢と関係しています。ただあごをパクパク動かしているだけのように見えますが、噛むときの体の姿勢が悪いと、あごの関節に余計な負担がかかり、顎関節を痛めてしまうのです。

数十年前、パリの地下鉄構内の大きなポスターには、パリジェンヌがフランスパンをかじっている写真と「皮の堅いパンを食べましょう！」と書いてありました。それはパン屋さんの広告ではなく歯科医師協会のポスターだったようです。フランスでも若者が柔らかいパンを好むようになり、噛む回数が減り、歯周病の増加が問題になっていたようです。

旬野菜を使った
ヘルシーメニュー例

- * 和風ローストビーフ
- * さつまいもと胡桃
のサラダ
- * しめじのスープ

バゲット

2枚

+

合計 517kcal

野菜量 220g

(1日 350gが目安)

＝和風ローストビーフ＝



スプラウト野菜とは、発芽して3日ぐらいの野菜の新芽のことです。ビタミン、ミネラルが多く、特に**ブロッコリーの芽**は抗がん作用が高いと言われています。

材料 4人分

- 牛もも塊肉.....300g
- 塩.....適量
- 黒こしょう.....適量
- サラダ油.....適量
- 大根おろし.....2カップ
- 大葉.....8枚
- レモン.....1個
- ブロッコリーの芽.....1パック
- プチトマト.....8個

<酢醤油>

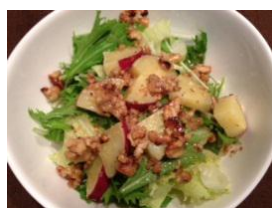
- だし汁.....大3
- 酢.....大3
- 醤油.....大3

脂肪の少ない赤身のものを使って、ノンオイルの酢醤油だれで、ヘルシーに頂きます。

作り方

- ① 常温に戻した牛もも肉に軽く塩をして粗めの黒こしょうを多めにふり、熱したフライパンにサラダ油を敷いて中火で表面をこんがり焼く。アルミホイルに包み、15分程温かいところで休ませる。
- ② 大根おろしは水気をきり、大葉の千切りと混ぜる。レモンはくし切りに、プチトマトは半分に切る。
- ③ 酢醤油の材料を混ぜ合わせる。
- ④ ①の牛肉を薄く切って、ブロッコリーの芽を巻きプチトマトをのせ②の大根おろしと盛り合わせる。③をかけ、お好みでレモンを絞っていただきます。

＝さつまいもと胡桃の サラダ＝



レタス、サラダ水菜を食べやすい大きさに切り、さつまいもは塩ゆで、胡桃はトースターで軽く焼いて、砕き酢、サラダ油、塩こしょうのドレッシングをかけて出来上がりです。

～胡桃の効能～

胡桃は古くから「貴族の美容食」と呼ばれ、薬効の高い食物です。胡桃のリノール酸、良質タンパクは、消化吸収しやすいので基礎体力の増強に役立ち、元気のない時や、病後の回復期に常用すると効果があります。

毎週金曜日の朝9時からお昼頃まで栄養士（中塚）が店頭にあります。
献立～子育て中の食事に関する悩み（偏食、小食、遊び食べなど）
お気軽にお声かけください。