



# 噛んで食べる大事さ<Ⅲ>

虫歯や歯周病の予防になる ～食育⑤～

よく噛んで食べると、食べ物に含まれる繊維質や、咀嚼による頬や唇の動きによって歯についた殺菌や糖分が落とされ、唾液の抗菌作用によって虫歯菌の活動が抑制されます。大量の唾液は歯の汚れを落としたり、食べ物の流れをよくしたりする働きもあり、咀嚼運動により歯肉が刺激され、血行がよくなり、歯槽膿漏にもかかりにくくなります

また、よく噛んで食べる習慣を身につけることで、全身運動に必要な体力、持久力がつきます。

旬野菜を使った

ヘルシーメニュー例

\* ～黒酢で作る～

揚げない酢鶏

\* いんげん豆のサラダ

\* 中華スープ

カンパーニュ

2枚

合計 471kcal

野菜量 200g

(1日 350gが目安)

＝～黒酢で作る～

揚げない酢鶏＝



いつもの酢豚を揚げないで、鶏むね肉で炒め焼きにすると、一人分で、約 150kcal もダウンとってもヘルシーです。

材料 4人分

鶏胸肉.....300g  
酒.....小 2  
醤油.....小 2  
玉ねぎ.....1 個  
赤パプリカ.....2 個  
ピーマン.....2 個  
片栗粉.....適量  
油.....大 2  
ごま油.....小 1  
＜たれ＞  
はちみつ.....大 4  
黒酢.....大 4  
鶏がらスープの素...小 4  
オイスターソース...小 4  
醤油.....小 2  
湯.....カップ 1/2

作り方

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切り、酒・醤油をからめ下味をつける。
- ② 玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは一口大に切りたっぷりの湯でサッと茹でる。
- ③ たれの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を①の鶏肉に片栗粉をまぶし全体を炒め焼きにする。
- ⑤ フライパンに③のたれを煮立て、④の鶏肉・②の玉ねぎ、赤パプリカ・ピーマンを加え水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて出来上がりです。

赤パプリカに含まれるビタミンCはピーマンの2倍以上！

＝いんげん豆のサラダ＝



いんげん豆は筋を取り、塩茹でして三つから四つに切る。  
ミニトマトは縦半分に切る。  
マヨネーズ、マスタード、牛乳と混ぜ合わせる。

～豆知識～

いんげん豆は、鮮度が落ちるのが早いので、もいってから、半日以上経つと、味も栄養分も急速に落ちてしまいます。ラップで包んで冷蔵庫に入れ新鮮なうちに食べるのが一番です。

5月より毎週金曜日の朝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。