

噛んで食べる大事さ<v>

噛む回数が減ってる時代 ～食育⑦～

最近では柔らかい食べ物が増え、特に、子供たちが好んで食べるハンバーグやカレーライス、麺類などはあまり噛まなくても食べられるため「噛まない、噛めない」子供が増えあごの発育不全や歯列の乱れが多く見られるようになってきました。

日本咀嚼学会によると、現代人は一回の食事で、平均約620回噛んで食べていますがこれは、戦前の人々に比べると半分ほどに減っているそうです。さらに邪馬台国の時代では現代の6倍以上もよく噛んでいたそうで、調理法も未発達で、食べ物のほとんどが固かった当時の人々は、あごがよく発達し、虫歯もなかったようです。

簡単

美味しい！
ヘルシーメニュー例

*野菜たっぷり

アクアパッツア

+

*リーフサラダ

*冷たいコーンスープ

バゲット・アンジュ
2枚

合計 442kcal

野菜量 205g

(1日 350g が目安)

＝野菜たっぷり

～アクアパッツア～

材料4人分



真鯛.....4切れ
(旬のいさきなど)
あさり.....300g位
(量はお好みで)
プチトマト.....12個
(普通のトマトなら中1個)
エリンギ.....1パック
黄パプリカ.....大1個
にんにく.....1片
白ワイン.....大2
パセリ.....適量
(ドライパセリでも)
塩こしょう.....適量
オリーブオイル.....大1

残った煮汁に、茹でたスパゲティ
ーやペンネを入れると、(少しの
茹汁でも)とっても美味しい
ボンゴレ・ヒアッコの出来上がり！

作り方

- ① 真鯛は塩をふって、5分置く。
にんにくはみじん切りにしておく。
エリンギは横半分に切り適当な大きさに裂く。
黄パプリカは細切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ペーパー
タオルで水分をふき取った魚を皮目から中火
で焼き、裏返し両面を焼く。
- ③ にんにくを加え、香りが出たら、プチトマト、
エリンギ、黄パプリカ、あさり、水1カップ
白ワインを加える。
- ④ 沸騰してきたら、蓋をして弱火で5分蒸す
- ⑤ 塩、こしょうで味を整え、
ドライパセリを散らして出来上がりです。

～豆知識～

とうもろこしには、イモ類よりも多い食物繊維が含まれ
脂質の吸収を抑えて、便秘の予防改善、大腸がんの予防
コレステロールの吸収抑制に効果があります。

＝冷たいコーンスープ＝



トウモロコシを塩茹でにして冷まし。
実をはずします。鍋に牛乳と一緒に入れ
沸騰させ、ミキサーにかけ裏ごします。
塩コショウで味付けし、生クリームと
パセリをかけたら出来上がりです。

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)が店頭におります。
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。