

今月のレシピテーマは **さやえんどう・オクラ** です!

## よく噛んで食べていますか?



毎年6月は食育月間、6月19日は食育の日です。  
令和3年4月1日に、農林水産省において策定された「第4次食育推進基本計画」では、⑮「ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす」という目標が設定されています。日頃の食べ方をふり返り、ゆっくりよく噛んで味わって食べてみましょう。

### よく噛んで食べるとこんないいこと

#### あごの発育

ものを噛むことで、あごの筋肉が発達し、発音・表情がよくなります。

ごはんをゆっくりよく噛むと、甘くなる!

よく噛んで舌で味わって食べるとおいしい!

#### 肥満の予防

よく噛むことで、満腹感を得られ、食べ過ぎを防いでくれます。



#### 虫歯の予防

噛むことで唾液が分泌され、口内を浄化してむし歯や歯周病を防ぎます。



#### 脳の活性化

あごの筋肉などが脳につながる血管や神経を刺激します。



### ゆっくりよく噛んで食べましょう

#### ★噛むことを意識してみましょう!

柔らかいものや食べやすいものばかりを選んでいませんか?  
噛み応えのある食材や料理を多く取り入れてみましょう!

#### ★家族や友人と食事を楽しみましょう!

デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながら食事をしていませんか?  
「ながら食べ」では、食事に集中することができません。  
家族や友人と、会話を楽しみながら食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「**共食**」と言います

#### 共食をするとこんないいこと

- ①自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ②健康な食生活と関係しています。
- ③規則正しい食生活と関係しています。
- ④生活リズムと関係しています。



共食には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

「だれかと一緒」のときが、ひとりのときより楽しい!  
家族や友達と一緒にできることから始めてみましょう。

参考資料:農林水産省「食育ガイド」

令和5年度歯と口の健康週間

手に入れよう長生きチケット 歯みがきで

6月4日から10日までの1週間は「**歯と口の健康週間**」です。

健やかで楽しい食生活を過ごすためには、歯と口を健康に保つことが大切です。

80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標に、まずは歯みがき習慣から見直してみましょう!



【お問い合わせ先】

美濃市保健センター TEL:0575-33-0550

※まめなかなつしんは美濃市ホームページでもご覧いただくことができます。

美濃市のページ



## たっぷり野菜しっかり減塩メニュー



### ◎主菜:オクラ和風ハンバーグ(4人分)

オクラ	20本
塩(下処理用)	適量
玉ねぎ	大1/2個
鶏ひき肉	270g
塩*	小さじ1/3
こしょう	少々
卵	1個
A 生姜(すりおろし)	大さじ1/2
絹ごし豆腐(水切り前)	150g
パン粉(ドライ)	50g
サラダ油	大さじ1
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
かつお節	1g

\*減塩タイプ食塩でもお作りいただけます。  
(ひとり当たり)

エネルギー	253kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	14.7g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	74g

減塩タイプ食塩※を使用した場合、  
食塩相当量 0.8g となります。

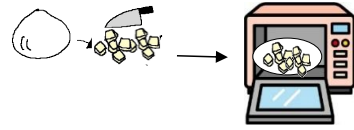
- ① オクラはへたとがくを切り取り、塩でもんでうぶ毛を取り沸騰した湯で2分程度茹でる。  
1/3を粗めのみじん切り、あと残りを小口切りにする。



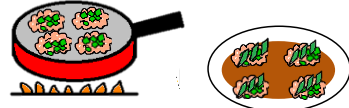
- ③ 鶏ひき肉に塩、こしょうをし、粘りが出るまでよく練り、Aと①のオクラのみじん切りと②を加えて練り混ぜる。



- ② 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ(500w)で1分加熱する。



- ④ ③を8等分にして空気を抜き、小判型にして、サラダ油をしいたフライパンで焼く。表面が色よく焼けたら水を大さじ2程度加え、蓋をして蒸し焼きにする。器にハンバーグを盛り、①のオクラの小口切りとめんつゆ、かつお節を混ぜたものをかける。



ねばねば食感バーグ!!

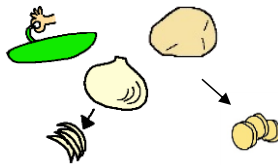
### ◎副菜:さやえんどうの冷製ポタージュ(4人分)

さやえんどう	150g
玉ねぎ	中1個
じゃがいも	小1個
バター	大さじ1
牛乳	200cc
コンソメ(顆粒)	小さじ2
こしょう	少々
水	400cc

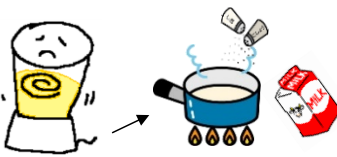
(ひとり当たり)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	4.5g
炭水化物	13.1g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	87g

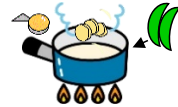
- ① さやえんどうは筋を取る。  
玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。



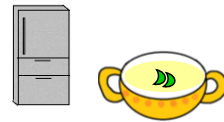
- ③ ②をミキサーにかけなめらかにしてから鍋に戻し入れ、牛乳を加え火にかけて混ぜ合わせ、こしょうを加える。



- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、じゃがいもを透き通るくらいまで炒める。水とコンソメを加え、柔らかくなるまで蓋をして煮る。さやえんどうを加えてサツと煮る。火を止めて粗熱を取る。  
(飾り用のさやえんどうを取り出す)



- ④ ③の粗熱が取れたら冷蔵庫で良く冷やし器に注いでから、飾り用のえんどうを散らす。  
※冷やさず温かいポタージュも美味しい



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。  
調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が  
変わることがあります。  
また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

#### ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



#### 郷土料理



郷土料理は各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。これからもずっと受け継いで、食べ続けることができるよう、岐阜県では、岐阜県食生活改善推進員協議会と岐阜県の郷土料理を伝えるための動画を作成しました。料理の作り方が順を追ってYouTubeで説明されていますので、チャレンジしてみましょう!

- 【東濃地方】からすみ    ○【飛騨地方】朴葉寿司    ○【美濃地方】みょうがぼち



QRコードを  
チェックしよう!

