

よく噛んで食べましょう!!

～噛む効果～

噛むことは体によい効果があります。よく噛むと唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。この唾液の働きが、むし歯になりかかった歯の表面を元に戻したり、細菌感染を防いだりして、むし歯や歯周病を防ぎます。しっかり噛める健康な歯を保つためによく噛んで食べる習慣を身につけましょう!

また、一口30回を意識して、噛むようにしましょう。噛むことでヒスタミンが分泌され、満腹中枢を刺激します。ダイエットにも効果有り。

歯ごたえのある食材を選ぶことで噛む回数を増やすことができます!

キャロットの

ヘルシーレシピ
Carrot's Healthy Recipe



ポイントは
噛む回数!

※ホームページの
レシピ集もぜひご覧ください。

歯ごたえのあるフランスパン・エビ・ささみは噛みごたえのあるメニューです。

フランスパンのサンドイッチ

材料 [2人分]

フランスパン	120g	サニーレタス	4枚
		きゅうり	1/4本
		プチトマト	4個
		マスタード	適宜
A	エビ	4尾	
	塩・こしょう	少々	
	★マヨネーズ	大さじ1/2	
	★ケチャップ	大さじ1/2	
B	ささみ	2本	
	醤油・酒・みりん	各大さじ1	
	サラダ油	小さじ1/2	
	スライスチーズ	1枚	

栄養価 [1人分]

エネルギー	358kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	8.6g
炭水化物	46.4g
食物繊維	2.8g

作り方

- ① フランスパンは幅5～6cmに切り、具を挟むためパンに切り込みを入れます。
- ② サニーレタスは洗ってパンにはさむサイズにちぎり、きゅうりは厚めの斜め切りにします。
- ③ (A) エビは茹でて塩・こしょうします。フランスパンに粒マスタードを塗り、サニーレタス・エビを挟んで★をかけ、きゅうりを挟みます。
- ④ (B) ささみは筋をとりのぞき半分に切ります。フライパンにサラダ油を熱してささみを焼きます。焼き色がついたら、醤油・酒・みりんを加え蓋をして蒸し焼きにし、中まで火が通ったら蓋をとり汁気をとばします。フランスパンに粒マスタードを塗り、きゅうり・サニーレタス・スライスチーズ・照り焼きにしたささみを順に挟みます。
- ⑤ (A) (B) を器に盛り付け、プチトマトを添えて出来上がりです。



材料 [2人分]

タコ	70g
こんにゃく	1/2枚
きゅうり	1/2本
にんにく	少々
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ	大さじ1
七味	適量
白ごま	適量

栄養価 [1人分]

エネルギー	77kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	3.5g
炭水化物	4.5g
食物繊維	1.8g

噛みごたえのあるタコと食感の違う素材を組み合わせました!

タコのガーリックソテー

作り方

- ①こんにゃくは袋から出して、細かく切り込みを入れ手で一口大にちぎります。にんにくはみじん切りに、タコときゅうりは大きめの乱切りにします。
- ②こんにゃくを茹でてアク抜きし、ザルにあげ水分をふきとります。
- ③フライパンを熱して、こんにゃくを乾煎りします。チリチリと音がしたら、ごま油、にんにく、タコを加えます。タコに火が通ったらきゅうりを加え、サッと炒めてめんつゆをまわし入れます。
- ④そのまま汁気を飛ばし、火を止めます。白ごまと好みで七味をふりかけると出来上がりです。

編集後記

営業職の頃、展示会時や出張などの食事時間は短時間で済ませることが多かったことが思い出されます。今は内勤ですが、早食いの習慣はなかなか改善されません。そこで今号の「ヘルシーレシピ」にあるよく噛んで食べることを最近意識するようにしています。また、職場の人と食事中寡黙にならず、できるだけ雑談をするよう心掛けています。これで少しは早食いを制御できているかもしれません。(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸 外線 078-302-8185
Kobe 内線 711-4635
FAX 078-302-9472



▲ワールド健保ホームページ