

# いちかわ歯科 食育通信 Vol.1

平成29年2月号

## はじめに・・・

こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。いちかわ歯科では、2月よりスタッフ向けに月1回食育を行っています。待合室の本棚にある「よくかむ日曜ごはん」で紹介されているレシピを参考に、半年に亘りよく噛むレシピを実際に作っていきます。実際に作ってどうだったか、食べた感想などを来院者の方々に伝えられればと思います。

お子様の食育や、その日の夕食のメニューの参考にもなるので、ぜひ最後までご覧になって下さい。



## 「よくかむ」ための7つのルール

「よくかむ日曜ごはん vol.2」に掲載されている「よくかむ」ための7つのルールを紹介します。調理をする際に参考にしてみてください。

### ①大きく切る

大きく切って、かぶりつけるようにしましょう。



### ②歯ごたえを残す

野菜の繊維はなるべく残し、脂の少ないお肉を選びましょう。

### ③食材の組み合わせ

違う食材の食感を楽しみながら組み合わせましょう。



### ④水をおかない

食べる時には食材の水分と唾液で十分です。お水やお茶は食後に飲みましょう。

### ⑤足がとどくイスを使う

足のつくイスか、正座をさせるか、足置きを用意しましょう。

足を着いて食事をしないと、よく噛まない、イライラなどの不快感を引き起こします。

### ⑥せかさない

ゆっくりと食事時間をとるようにしましょう。

### ⑦楽しむプラス

毎日の食事をご家族みんなで楽しみながら、よく噛める工夫をしましょう。



2月のレシピ

# ゴロゴロレンコンのかりかり焼き

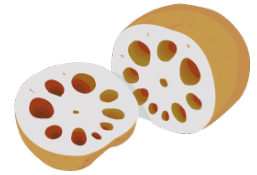


## 《 材 料 》

鶏ひき肉 300g  
レンコン 一節  
ねぎ 適量  
ごま 適量  
油 適量

○合わせ調味料  
片栗粉 大さじ1  
卵 1個  
ごま油 大さじ1  
しょう油 大さじ1  
塩 少々

○付け合わせ  
大葉  
みょうが  
トマト  
ポン酢



## 《 作 り 方 》

- ① レンコンを3mm角に切ります。
- ② ねぎをみじん切りにします。
- ③ 鶏ひき肉は粘りが出るまで練ります。
- ④ ①②③を混ぜ、さらにごまと合わせ調味料を混ぜます。
- ⑤ フライパンに油を入れ、④をスプーンで適度な大きさに落とします。
- ⑥ 両面を強火で焼き、さらに中火でフタをして中まで焼きます。
- ⑦ 大葉、みょうが、トマトを添えて、ポン酢で食べます。



## 《 料 理 の ポ イ ン ト 》

レンコンのシャキシャキ感が、とても楽しいお料理です。あまり細かく切り過ぎると、せっかくのおもしろい噛み応えが失われますので、できるだけ粗くカットしてみてください。手軽でよく噛む、非常に優秀なレシピです。厚めに切ったレンコンに、鶏肉のあんをはさんで揚げるレンコンのはさみ揚げも同じ材料できますので、ぜひ試してみてください。

また、レンコンにはビタミンCが豊富に含まれております。ビタミンC効果によりメラニン色素の沈着を防ぎ、シミ、ソバカスから肌を守り、美しい肌を作るなど若返りにも役立ちます。

## 《 スタッフ の コメント 》

ハンバーグのような見た目ですが、かなり歯ごたえがあり、**ゴリゴリ感**がスゴいです。自然と噛む回数が増えます！味付けもさっぱりとしていて、みょうが・ポン酢の組み合わせが最高！食感を残すために、あえて食材を大きく切ったので作るのも楽チンですし、食材をこねこねしたり、お子様でも簡単に！楽しく！作れるレシピだと思いました。

いろいろな野菜を入れたり、味付けを変えたり、アレンジもしやすいので、ぜひ作ってみてください(^\_^)★(小山)