



平成29年3月号

## 人生最初の1,000日?

こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。『人生最初の1,000日』という言葉をご存知ですか？胎児期から2歳の誕生日を迎えるまでの期間の栄養環境が、成人期あるいは老年期における生活習慣病発症リスクに影響すると言われています。また、「教育」や「習慣の継承」は親から子へ長期間影響する可能性があることもわかっているそうです。つまり、親の食習慣が子どもの食習慣になります。お子さんの歯の健康のために、親子で食習慣を見直してみましょ。今月も『よく噛むレシピ』を紹介していますので、ぜひ作ってみてください。



## 「よくかむ」話

「よくかむ」ための7つのルールをふまえて、「よくかむ日曜ごはん」に掲載されている「よくかむ」話を紹介します。今回は、①大きく切ると②歯ごたえを残すです。

「包丁の刃？ それとも自分の歯？」

「よくかむためには、どうすれば良いですか？」「スルメなんかを食べさせるといいですか？」と悩まれているお母さん方もいらっしゃると思います。スルメは確かによくかめる食材です。毎日の積み重ねでかむ力や骨は成長していきますが、毎日毎食スルメを食べることは難しいですよね。それならどうすれば良いのでしょうか？

**毎日の食事の食材を大きくしましょう！**カレーなら、カレーに入っているジャガイモやニンジンも大きくしましょう。炒め物なら、豪快に大きく切りましょう。そうやって包丁で「切る回数」を減らして、自分の「歯でかむ回数」を増やしましょう。硬いものでなくても構わないのです。小さく切ったものをスプーンで食べるのではなく、自分の歯で何度もかんで食べてかむ回数を増やすことが大切なのです。



3月のレシピ

# キャベツとソーセージのスープ



## 《 材 料 》

キャベツ  
ソーセージ  
にんじん  
いんげん  
ごま油  
鶏ガラスープの素  
水

大きめ6~7枚  
4本  
1/2本  
8本  
適量  
大さじ2  
4・1/2カップ



## 《 作 り 方 》

- ① キャベツを5cm大ぐらいの大きさに切ります。
- ② にんじんを輪切りにします。
- ③ キャベツをごま油で炒めます。
- ④ 鶏ガラスープの素と水でスープを作ります。  
※塩・こしょう・しょう油などで味を調整してください。
- ⑤ ソーセージといんげんは切らずに、材料を全て入れてグツグツ煮込みます。  
※最後に卵を混ぜてもOKです！！



## 《 料 理 の ポ イ ン ト 》

キャベツもソーセージもできるだけ包丁を使わずに料理することで、いつものレシピでもよく噛むレシピになります。にんじん、いんげん、ブロッコリーなどいろどりや食感の異なる野菜を加えて、簡単にアレンジもできます。色や食感が変わると、お子さんも食べ飽きないと思います。

スープも中華スープだけでなく、コンソメを使って洋風アレンジしてもいいですね。

また、キャベツにはビタミンUを多く含んでいます。ビタミンUは別名キャベジンと呼ばれており、胃や十二指腸の健康を保つことに優れた効果があります。

## 《 スタッフ の コメント 》

具材を大きく切ったり丸ごと入れる事で、早食いができなくなり、さらに野菜の甘さを感じる事ができました。今までスープや味噌汁は、ほとんど噛まずにさらっと飲み込んでいましたが、ゴロゴロと野菜が入っていると満腹感もあり、おかずにもなるんだなーと思いま(瀬在)