



平成29年5月号

食生活のバランスは『まごわやさしい』！？

こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。『まごわやさしい』とは、食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事の考え方です。米を主食に、野菜・いも類・魚介類・海藻類などを副食とする伝統的な日本型食生活は、身体に必要な栄養素をバランス良く取り入れた理想的なかたちです。『まごわやさしい』は健康な食生活に役立つ和の食材『まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも』の頭文字を覚えやすく言い表したものです。栄養素をバランス良くとるためのキーワード『まごわやさしい』を毎日の食事に積極的に取り入れて、健康生活に役立てて下さいね！



「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、「足がとどくイスを使う」です。

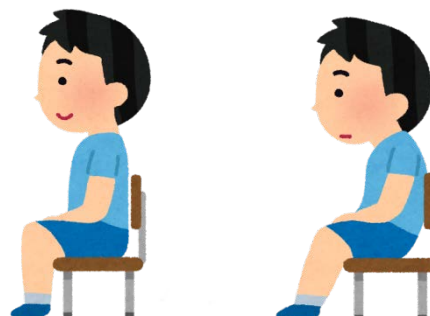
「足ブラブラでイライラ」

猫背の姿勢が歯並びに影響することがあるってご存知ですか？ 正確にいうと、歯並びではなくアゴの位置が悪くなります。猫背になることで体の重心が後ろに傾くのでそれを解消するために頭は前に傾きます。すると、下アゴと首についている筋肉が下アゴをひっぱってアゴが後ろに下がるということがとても多いのです。アゴが後ろに下がると、かみ合わせや顔のバランスが悪くなってしまいます。特に、**イスに座ったとき足が床についていない状態だと猫背になる**ので、それが習慣になると大変です！！

子どもの食卓のイスは足がブラブラにならないように足置きを用意するか、正座をさせましょう。また、足をついて食事をしないとよくかめない状態になりやすく、イライラなどの不快感を引き起こすという報告があります。**食卓のイスや周りの環境もよくかむためにはちょっとした工夫が必要です。**

参考文献:「よくかむ 日曜日ごはん vol.1」

オーラルアカデミー



5月のレシピ

新ごぼうといんげんの牛肉炒め



《 材 料 》

【4人分】

新ごぼう 1本
いんげん 10本ぐらい
玉ねぎ 1/2個
牛肉こま切れ 200g

しょう油 大さじ2
料理酒 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1

A

《 作 り 方 》

- ① 新ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、ななめ切りにして、水にさらします。
 - ② いんげんは両端を切り、半分にななめ切りにします。
 - ③ 玉ねぎは1cm幅のたて切りにします。
 - ④ フライパンにごま油を熱し、牛肉を加えて、色が変わるまで炒めます。
 - ⑤ 新ごぼう・いんげん・玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒めます。
 - ⑥ Aの調味料を混ぜ合わせ、⑤に加えて全体をよく混ぜながら炒めます。
- ※お好みに、薬味ねぎをトッピングしてもOKです。



《 料 理 の ポ イ ン ト 》

よく噛むために、ごぼうは太めにカットするのがポイントです。

ごぼうは食物繊維が多く含まれており、たくさん噛むことで唾液の分泌を促し、歯の表面をきれいにしてくれる清掃性食品と言われています。歯の表面だけでなく、胃や腸もきれいに掃除してくれるので、腸内の悪玉菌の繁殖を防ぎ、便秘の改善・口臭予防効果もあります。また、ごぼうは噛みごたえがあるので、あごの発達を助けてくれます。

《 スタッフ の コメント 》

今回のメニューはしっかりとした味付けでご飯がすすみます。お肉とごぼうがマッチし、**噛めばかむほど**味がでるのでごぼうが苦手なお子様でも、美味しく食べてもらえると思います。また、ビールのおつまみにもあう一品となっていますので家族皆さんで楽しく食べられます！辛味など少し味を変えるとおつまみに更にもいいかもしれません^^

今が旬の新ごぼうと新玉ねぎを使ったので、甘みがぐっと増して美味しかったです♪ (矢崎)