



平成29年6月号

毎年6月は『食育月間』

こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。『食育月間』とは、「食育推進基本計画」により定められた、国、地方公共団体、関係団体が協力して、重点的に食育の普及を行う期間のことです。

埼玉県では、普及パネル等を作成し、県内各地のイベント等で掲示しているそうです。『食育』というと難しく捉えがちですが、旬の食材を調べて食べることや、埼玉県産の食材を食べること(地産地消)、行事にちなんだ食事を食べること(行事食)も立派な食育になります。『食育月間』のように、週に1回は食卓で旬の食材や食材の産地についての話題をとり上げてみて下さい！



「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、番外編で「よくかむことはよい顔を作る」です。

「愛は食卓にある 顔も食卓にある」

美味しいものは口の中でとろける・・・子どもや大人も軟らかい加工品が大好きです。このように、現在の日本人の食生活はかむ回数が非常に少なくなってきました。そして、**歯並びの悪さやアゴの発育不足が増える傾向はこの軟らかいものを好む食生活に関係している**と言われます。弥生時代から比べると、現代の食事の**かむ回数は6分の1に減ってきている**という調査があり、現代の食事でも伝統的な和食のかむ回数が1019回に対してファストフードは562回と、かむ回数には大きな違いがあります。

「サクサク」「モグモグ」などで歯を使う回数を増やす事で、**歯の周りの骨は刺激を受けます**。歯の根は骨の中にうまっており、その根の先は上アゴでは鼻の辺りまで延びています。この歯の根への刺激が周りの骨を活性化して顔の成長を刺激します。**よくかむことはよい顔を作る**ことです。軟らかいものが好きだから食卓に並べるのではなく、歯並びや顔の発育のための食事を考えるのもお母さんの愛情なのではないでしょうか。

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



サラダ春巻き



《 材 料 》

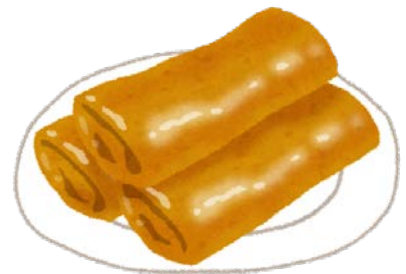
春巻きの皮
スライスチーズ
ピーマン
パプリカ
もやし

水溶き片栗粉
焼き用の油



《 作 り 方 》

- ① ピーマンとパプリカを細切りにし、電子レンジで加熱します。
- ② 春巻きの皮にチーズをのせ、その上に野菜をのせて包みます。
最後に水溶き片栗粉でとめます。
- ③ フライパンで、春巻きの表面がきつね色になるように焼きます。
- ④ ケチャップやポン酢などお好みの調味料で召し上がってください。



《 料 理 の ポ イ ン ト 》

チーズを加えて、春巻きの皮で包むことでピーマンが苦手なお子さんでも喜んでくれそうなレシピです。春巻きは食べやすい大きさにカットせず、そのまま食べることで前歯をしっかりと使います。ピーマンやパプリカを使うことで彩りが良くなり、入れる野菜を変える事で色々なアレンジもできます。ピーマンの苦さは、ポリフェノールの一種「クエルシトリン」にピーマン特有の臭いが加わって感じるそうです。でも、その「クエルシトリン」には高血圧抑制や抗うつ作用などの効果があります。

《 スタッフ の コメント 》

今回のメニューは前歯をよく使います！！春巻きの皮は揚げていないのもちもちしています。揚げる必要がないので調理も簡単でヘルシーです。野菜も細長く切っており、もやしもシャキシャキしていて食感が楽しめます。チーズもはいているのでお子さんもおいしく食べられると思いますし、中の具材もいろいろアレンジができるので、大人の方はビールのおつまみにも良いと思います。是非作ってみてください(^_^) (名取)