



平成29年8月号

よくかむレシピ

こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。「よくかむレシピ」は、子どもの歯並びを良くするだけでなく、食べ過ぎ防止や唾液の分泌量を増やして口臭予防など、大人にも嬉しい効果がいっぱいです。

よく噛む習慣は、お母さん達”だけ”が料理を頑張っても、子ども達”だけ”がよく噛むことを意識していても成果は出ないでしょう。親子で”一緒に”よく噛む習慣を身につけてみてください。

7カ月に亘って「よくかむレシピ」を紹介してきましたが、今月号で「よくかむレシピ」は終わります。次月から新しいテーマでレシピを紹介していきますので、是非ご覧になってください。

「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、「せかさない」です。



「かまないと『たぶんぶた』」

「カレーライス飲みもの」という言葉を聞いたことがありますか？ 巨体を売り物にしているデブキャラの芸能人がよく使う言葉です。カレーライスは3秒でかまらずに飲み込む……こんなことを続けていたら太るのは当たり前です。なぜなら、かむというのは食べ物を飲み込みやすくするためだけではありません。しっかりかんでいくことで脳にある満腹中枢が刺激され、「もうお腹いっぱいだ」と感じます。それにはだいたい15～20分の時間が必要です。早食いは、食欲にブレーキがかかる前にたくさん食べ、知らぬ間に食べすぎてしまいがちになるのです。このような状態が続くと、空腹感や満腹感があやふやになり、空腹でなくても食べるようになります。これは肥満の始まりです。

逆に、食べ物を唾液とよくかんで混ぜ合わせることで消化吸収が良くなり、食べ物の有害物質が無毒化されたりします。その他にも、おもしろい報告があります。実際に一口で50回以上かむと、一回の食事によるカロリーを約3分の1減少させるというものです。食事を極端に減らすダイエットをする前に、まずはよくかむことです！！「食べる」ことの第一歩は「かむ」ことから。健康のためにも、食事の時間はよくかんでゆっくり食べるようにしましょう。

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



8月のレシピ

夏野菜のキーマカレー



《 材 料(4人前) 》

牛豚ひき肉 200g
玉ねぎ 1個
トマト 2個
サラダ油 大さじ1
水 50cc
キーマカレーのルー 4人分
(ハウスの「カフェカレー」を使用しました)

ヤングコーン(水煮) 4本
ナス 1本
ズッキーニ 1/3本
ピーマン 1個
かぼちゃ 薄切りを4切れ



《 作 り 方 》



- ① 玉ねぎをみじん切りにし、トマトを1cm角に切ります。
- ② 油でひき肉、玉ねぎを炒めます。
- ③ 火が通ったら、一度火を止めて水、カレールーを入れて溶けるまで混ぜます。
- ④ トマトを入れて、火を強火にし、沸騰したら火を止めます。
※キーマカレーの作り方は、購入したルーによって異なるので、パッケージの作り方を参照してください。
- ⑤ ナスは長くなるように1/8カットに、ズッキーニは5mm幅の輪切りに、ピーマンは1/8カットに、かぼちゃは1cm幅の薄切りにします。
- ⑥ 野菜を炒めて、キーマカレーにトッピングしたら完成です。



《 料 理 の ポ イ ン ト 》



カレーに入れる野菜とは別に、大きめに切って炒めた野菜をトッピングすることで、カレーでもかむレシピになります。野菜によって食感が違うので、食べながら食感の違いも味わってみてください。

また、カレーには肝臓や胃腸を元気にし、食欲を増進させる香辛料が含まれているので、夏バテしやすいこの時期には嬉しいメニューですね。



《 スタッフ の コメント 》



具材がたくさん入っていたので噛み応えがあり、栄養も豊富だと思いました。トマトをカレーに溶かしているのですが、トマトが嫌いなお子様でも食べやすいと思います。大人の方であれば、野菜で甘みがでるので少し辛口にしても夏は美味しいと思います(^O^)

夏野菜が身体を冷やしてくれるのと、カレーのほどよい辛さで発汗もするので暑い夏にぴったりです★☆☆(富田)

