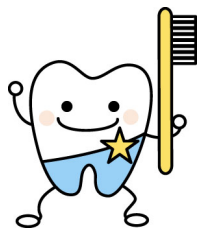
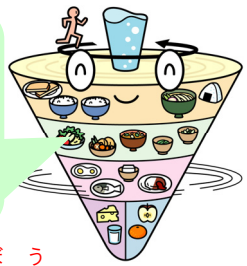


かつしか知っ得メモ

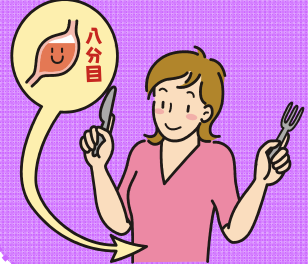


食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



しっかりかんで食べることは 今すぐできる『肥満予防』

早食いを防止し、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します



よくかむ事でホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します



よくかむ事で交感神経が刺激され、代謝が活発になり、消費カロリーが増加します



ゆっくり味わう事になり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます



肥満の解消・予防



バランスの良い食事を、おいしく、しっかりかむためには自分の歯を健康に保つ事が重要です。



いっぱいかんでおいしく食べよう！

実践のためのヒント

- 食べ物を一口入れたら箸を置いて、いつもより**5回多くかむ**ようにしましょう。目標は**一口30回**かむ事です。
- カレンダーや日記に食事ごとに「しっかりかんで食べられたら◎印」を付けます。少しずつ◎を増やすように努力するのもよい方法です。

●タコときゅうりのカリカリじゃこ和え●

- 【材料】...4人分
- ゆでダコ(刺身用) 100g
 - きゅうり 2本
 - ちりめんじゃこ 10g
 - ミニトマト 8個
 - 大葉 4枚
 - 塩 適量
 - ねりうめ 10g
 - しょうゆ 小さじ2

- 【作り方】
- ① タコは水洗いし、一口大の乱切りにする。
 - ② きゅうりも同様に乱切りにし、軽く塩(1%程度)をまぶしてから水気を切る。
 - ③ 大葉は千切りにする。
 - ④ ミニトマトは縦半分に切る。
 - ⑤ じゃこはフライパンで乾煎りにし、カリッとさせる。
 - ⑥ ボールにねりうめとしょうゆをあわせる。
 - ⑦ ⑥に①・②・③を入れて混ぜ合わせて器に盛り、④をかざり⑤のじゃこを振る。

