

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「噛むかむレシピ」～

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは「8020（ハチマルニイマル）運動」を知っていますか？
いつまでもおいしく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標としています。
「いい歯の日」をきっかけに、歯の健康にも心掛け、「噛むこと」を意識してみましょう。

●噛むことの8つの効果

「ひ」…肥満予防

「み」…味覚の発達

「こ」…言葉の発音はつきり

「の」…脳の発達

「は」…歯の病気予防

「が」…がん予防

「いー」…胃腸快調

「ぜ」…全力投球



ブロッコリーのピーナッツ和え

材料	4人分
ブロッコリー	200g
にんじん	60g
ピーナッツ	40g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1弱

A

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分け、にんじんは細切りし、それぞれ茹でる。
- ②ピーナッツを袋に入れ、麺棒でくだく。
- ③ボウルでAの調味料と①②をよく和える。

栄養成分（1人分）

エネルギー 95kcal
塩分 0.5g



ポイント📌

ピーナッツはお好みの食感に合わせて刻み具合を変えてみてください。ピーナッツをアーモンドにしてもおいしく作れます。

切干大根ときゅうりの塩昆布和え

材料	4人分
切干大根（乾燥）	24g
きゅうり	120g
コーン	80g
塩昆布	12g
ポン酢	小さじ2

<作り方>

- ①切干大根を洗い、水で戻す。水気をしっかりと切り、食べやすい長さに切る。きゅうりは千切りにする。
- ②ボウルに①、コーン、塩昆布を入れ、ポン酢でよく和える。

栄養成分（1人分）

エネルギー 28kcal
塩分 0.8g



ポイント📌

噛めばかむほどおいしい、歯ごたえのある和え物です。切干大根は食物繊維など栄養豊富な食品です。

ひとくちメモ！



11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。

「和食」の4つの特長

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

