



よく噛んで食べていますか？

問保健センター ☎ 52-4999

平成 28 年度町民アンケートによると、田布施町では 20 歳以上で噛むことを意識している人の割合は、山口県の目標値 15% に対してわずか 6.2% です。

よく噛まずに食べものを早く飲み込む『早食い』は、満腹感を感じにくく、食べ過ぎてしまう可能性があります。また食後の血糖値が上昇しやすくなり、体に負担がかかってしまいます。肥満やメタボリック症候群を予防するために、ゆっくりと食事をする生活スタイルを心がけましょう。

■歯ごたえのある食材を選ぶ

ゴボウやレンコンなどの根菜類や、きのこ、海藻類、こんにゃく、ナッツ類など食物繊維が豊富で噛みごたえのある食品を料理の中に積極的に取り入れ、野菜や肉などの調理は硬めに仕上げるようにしましょう。

■食材は大きく、厚めに切る

乱切りなど食材を大きめに切ることで、飲み込める大きさになるまで自然と噛むようになります。

■薄味にする

調味料を控えて薄味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。

■ひと口の量を減らす

早食いの人ほど、ひと口の量は多くなりがちです。一度に口に入れる量を少なくすることで、噛む回数が増えます。

■ひと口に噛む回数を 5 回増やす

ゆっくり食べるために、ひと口で 30 回以上噛むことを目標にしましょう。まずは 5 回増やしてみ、慣れてきたら少しずつ増やしてみましょう。

■食事にかける時間を意識する

満腹中枢は、血糖値の上昇を感知するまでに約 15 分かかるといわれています。食事の時間をできるだけゆとりとし、最低でも 15 分以上かけて食べるようにしましょう。



いただきます

食生活改善推進協議会

さつまいものおろし和え

さつまいもはできるだけ小さいものの方が向きます。いもの甘みと鮭の塩気がアクセントになり、大根おろしとポン酢しょうゆで和えたさつまいもとした和え物です。ぜひお試しください。

材料(4人分)

さつまいも	250g
(直径 2 cm 程度の細いもの)	
甘塩鮭	1 切れ (50 ~ 60g)
大根	150g
黒ごま	小さじ 1/2
ポン酢しょうゆ	大さじ 1

作り方

- ① さつまいもは両端を切り落とし、皮ごと 1 cm の輪切りにして水にさらす。
- ② 甘塩鮭は焼くか茹でて、冷めてから粗くほぐす。
- ③ ①を軟らかく茹でる。(または蒸す)
- ④ 大根はすりおろし、軽く水気をきる。
- ⑤ ②③を④と和え、ポン酢しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、黒ごまをふる。

※献立提供 柳井文化クッキングスクール 朝日美津子 先生



1 人分の栄養価

エネルギー…116kcal
たんぱく質…6.8g 脂質…5.3g
カルシウム…166mg 塩分…1.1g