

## ごろごろつくね

### 材 料 (4人分)

- ・鶏ひき肉 300g
- ・れんこん (中) 1/3節 (60g)
- ・たまねぎ 1/3個 (60g)
- ・むき枝豆 (冷凍) 50g
- ・ひじき (乾燥) 小さじ1

### 【A】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1

食材を粗く大きめに切ることで噛む回数がUP!



【1人分：201kcal、食塩相当量0.8g】

### 作り方

- ①枝豆を解凍し、ひじきはたっぷりの水で戻して、水気を切る。
- ②れんこんは1cm角に切り、たまねぎは粗くみじん切りにする。
- ③ボウルに全ての食材と【A】の調味料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ、小判型に成形する。
- ④フライパンにサラダ油を熱して、焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で5分程度蒸し焼きにする。

おトクな  
歯科健診!

20・30・40・50・  
60・70・妊産婦

75歳以上

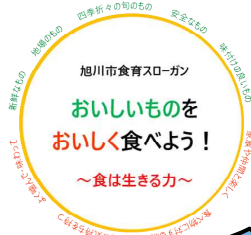


歯周病健診



後期高齢者歯科健診

ダイジな歯をまもるために  
年に1回は行くのじゃ!



# 8月、9月は あさひかわ食育推進月間



## それいけ!

# 美味しい笑顔は 健口から

### 旭川市の食育 Instagram

旭川市の食育Instagramには簡単に作れるレシピや食育イベントなどの情報がいっぱい!ぜひフォローしてご覧ください。



旭川市のホームページはこちら

食育



歯科



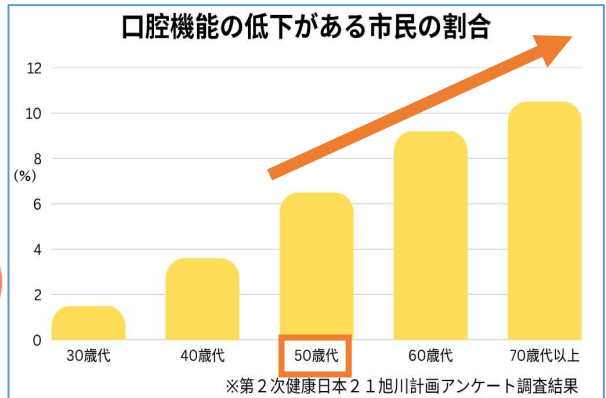
発行元：旭川市健幸保健部 健康推進課

旭川市7条通9丁目旭川市総合庁舎4階 0166-23-7816(直通)

# 健口から健幸へ

食事や会話を問題なくできる、すこやかな口のことを『健口』といいます。健口を維持することは、生涯を通じて食べたい物を食べることができ、『健幸』への第一歩です。

健口でなくなると...



**だから歯がダイジ!**  
50歳くらいから「健口」の衰えに気づく人が多いようじゃな。

## よく噛むことの8大効用【ひみこの歯がいーぜ】

年齢を問わずよく噛むことで、イイことたくさん!

- ひ** 肥満の予防
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音がはっきり
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気を防ぐ
- が** がんの予防
- い** 胃腸の働きを助ける
- ぜ** 全身の体力向上

### おやつルール

- ①ダラダラ食べ禁止!
- ②時間を決めてメリハリを!
- ③回数は1日2回まで!
- ④甘いお菓子は控えめに!
- ⑤飲み物はお茶か水を選ぼう!

## よく噛んで食べるための工夫 (調理編)

**CAUTION!!**  
5歳以下のこどもには、豆やナッツ類など硬くてかみ砕く必要のある食品や弾力性がありかみ切りにくい食材は、窒息のリスクがあるため使用を避けましょう。

### ①噛み応えのある食品を利用する

### ②複数の食材を組み合わせる調理

色々な味覚を感じるにより、味わい噛む回数が増加します。

### ③食材を少し大きめに切る

同じ食材でも切り方ひとつで噛む回数は変化します。

## よく噛んで食べるための工夫 (環境編)

### ①よい姿勢で食べよう3ステップ!

### ②ストップ「ながら食べ」

食事や噛むことに集中できる環境を整えよう!

### ③共食のすすめ

家族や友人とゆっくり食事を楽しむことで、早食い防止に。こどもと一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せることも効果的!

