

よく噛んでメタボ予防

ヘルシー料理で
健康づくり!

「根菜」の献立

繊維にそって切れば、
噛みごたえアップ!

味覚の秋、食欲の秋……だからこそ、食べすぎには要注意です。

噛みごたえのある根菜類を活用し、ゆっくりよく噛んで食事を楽しみましょう。

ぶりのごぼう、にんじん、 春菊のピリ辛煮



材料 (2人分)

ぶり	2切れ
にんじん	1/4本
ごぼう	1/2本
春菊	1/2束
にんにく・しょうが	各1/4かけ

A	酒	大さじ1
	鶏がらスープの素・コチュジャン	各小さじ1/2
	水	1カップ
B	みりん	大さじ1/2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	糸とうがらし	適宜

270
kcal
塩分 1.2g

食材はコレでも
OK!

ぶりの代わりに、さけ、きんめだい、たらなどでもOK。鶏肉も根菜とは相性がよいのでおすすめです。

- 1 ぶりは一口大に切り、湯を回しかける。にんじんは乱切りにする。ごぼうはよく洗い、すりごきなどで軽くたたいてから乱切りにする。春菊は3cm長さに切る。にんにく・しょうがは薄切りにする。
- 2 鍋ににんじん、ごぼう、にんにく、しょうが、Aを入れて、中火で軟らかくなるまで煮、ぶりとBを回し入れて更に煮る。
- 3 春菊を加えてひと煮たちしたら器に盛りつけ、糸とうがらしをのせる。

れんこんの塩きんぴら

材料 (2人分)

れんこん	1節	塩	少々
サラダ油	小さじ1	青のり	適宜

- 1 れんこん1節は、3~4cm長さに切り、更に縦に棒状に切る。
- 2 フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、①を炒め、塩少々をふって調味し、青のりを散らす。

食材はコレでも
OK!

長いものを使っても、ホクホクとして美味。また、ゆずこしょうを酒少々で溶いたものを、塩の代わりに使ってもよいでしょう。



65
kcal
塩分 0.3g

メタボ予防に
「根菜力」

メタボ予防の食習慣で大切なことの1つは、「よく噛んで食べる」です。よく噛むことで満腹中枢が刺激されます。よく噛まずに飲みこむ「早食い」では、満腹中枢が刺激される前に必要以上に食べすぎて、肥満の原因になってしまうのです。1回の食事は30分以上かけ、ゆっくり楽しみましょう。

よく噛んで食べるためには、噛みごたえのある食材を選ぶことも大切です。根菜類はその代表格。収穫の秋を迎え、今は根菜がおいしい季節です。旬のものは栄養価も高いので献立に活用しましょう。因みに食物繊維の多い根菜類は、血糖値がゆるやかに上昇し、糖尿病の予防にもなります。

また、食事の順番としても、野菜類とりわけ根菜類など噛みごたえのあるものを先に食べると、満腹感が得やすくなり、自然と食べすぎ予防になります。

よく噛むには歯が大切!

参加費
無料

最近、歯科へ行かれていない方は是非お申し込みください。

大人の歯科健診のご案内

毎日の歯磨きなど、セルフケアだけの予防では限界があります。この機会にプロのケアを受けてみませんか。歯のスベスベ感、体験できます。

日時：平成29年11月11日(土)
 会場：ヤマハ健康保険組合 大会議室
 対象：18歳以上のヤマハ健保加入者
 先着100名(初参加の方優先)

※詳しくは、職場内回覧、ヤマハ健保ホームページをご覧ください。