



かみ応えアップ!

さば缶と夏野菜たっぷりカレー

レンジ加熱だけ!

栄養成分(1人前)
エネルギー720kcal
たんぱく質 27g
脂質 20g
炭水化物 113g
塩分相当量 2.9g

●材料/2皿分

- ・さばの味噌煮缶 ……1缶
- ・カットトマト缶 ……1/2缶
- ・玉ねぎ ……1/2個 薄切り
- ・にんにく 生姜 ……1かけ みじん切り(チューブでもOK)
- ・カレールウ ……2片
- ・なす ……1/2本 一口大の乱切り
- ・赤パプリカ ……1/4個(50g)1口大に切る
- ・ズッキーニ ……1/2本 3cm程度の輪切り
- ・オクラ ……4本 ようじで数か所穴をあける
- ・かぼちゃ ……1/8切れ 2cm角に切る
- ・雑穀ごはん ……400g

●作り方

- ①なす・赤パプリカ・ズッキーニ オクラ かぼちゃを皿に並べてレンジ600w・5分(噛み応えのある硬さ) 野菜の硬さにより時間は調節してください。
- ②玉ねぎ、トマト、にんにく、しょうが、カレールウを深い器に入れレンジ600w・5分取り出してよく混ぜる。
- ③さば缶を汁ごと入れて更に1分加熱。軽く混ぜて、彩りよく盛り合わせて完成!



夏野菜の甘酢漬け

おすすめの副菜



ゴーヤはおすすめ!!



生で食べられる野菜(きゅうり・にんじん・なす・かぶ)を1口大に切り、ゴーヤは薄くスライスして、すし酢に漬けるだけ。翌日には食べたべられます。味のアクセントに赤唐辛子や切り昆布、にんにくを入れてもおいしいです。スティック野菜やカット野菜で代用すれば簡単です。

スティック

栄養コラム

あなたは早食い?

～おにぎり1個、何口?何回かんで食べますか?～

Check!



「成人を対象に、コンビニの大きさ程度のおにぎりを何口、何回かんで食べたか」という実験を行った結果、平均 **10口** かむ回数**215回** だったそうです。

新潟大学 歯学部の実験結果参照

□ かむことのメリット!

◆肥満予防



◆唾液の分泌増加

- ・胃腸快腸
- ・虫歯・歯周病予防
- ・ガン予防



◆顔のリフトアップ



◆脳の活性化



□ かむ回数を増やそう!

噛む回数と時間を意識する

ひと口30回かむ 食事時間を意識する (1回の食事時間の目安は最低20分)

口いっぱい詰め込まない

スプーンよりは箸を、箸を細くするなどして、ひと口に入れる量を少なくする。

ひと口ごとに箸を置く

ひと口食べたら、箸を置き、食べ物の形がなくなるまでよくかむ。飲み物で流しこまない。