

No. 69 おいしい たのしい 元気やない *おすすめレシピ*

柳井市健康づくり計画目標



●一口30回噛んで食べる

現状値 14.0%⇒30%

一口30回くらい よく噛んで食べよう！

毎月30日は、かみんぐ30デー

◎ごぼう混ぜご飯 (4人分)

～主食＋主菜＋副菜＋^か噛むがひとつになったおすすめレシピです～

ごはん・大盛4杯(180g×4)
ごぼう・60 cm位 1本(200g)
ピーマン……………2個
豚ひき肉……………200g
A 塩……………小さじ1/2
黒こしょう……………適量
赤唐辛子(輪切り)……適量
にんにく(チューブ)・2～3 cm
B しょうゆ……………大さじ1
みりん……………小さじ2
万能ねぎ……………4本
黒こしょう……………少々

- ①ごぼうは皮をこそいで太めのさがきにして水にさらす。
ピーマンはヘタと種を除き、粗いみじん切りにする。
ねぎは小口切りにする。
豚ひき肉に、塩、黒こしょうを振っておく。
- ②フライパンで①のひき肉を炒め、脂が出てきたら赤唐辛子、にんにく、ごぼう、ピーマンの順に加えて炒める。
- ③ごぼうがしんなりして火が通ったらBを加え、全体を混ぜてすぐに火を止める。
- ④炊きたてのご飯に混ぜて盛り付け、黒こしょうを振ってねぎを散らす。



1人分栄養価 468kcal たんぱく質 14.9g 脂質 9.2g 塩分 1.3g

※裏面もあります

噛めることが大切なわけ



- 免疫力や運動機能の低下が防げる。
- 人と楽しく交流できる。
- 生きる意欲がわく



健康寿命が延びる!

お口の機能が低下すると、低栄養の状態になったり、生きる意欲が低下したりして、介護が必要な状態になっていきます。健康な生活を送るためには、お口の機能を維持することが大切です。

(参考) 公益財団法人 8020 推進財団発行「お口は万病の元」