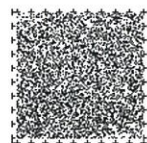


みずなしがわ
水無川上流ルート編

ちとから健康マップ

「ちとから健康マップ」は、
烏山地域健康サポーターの皆様と一緒に歩き、
その意見をもとに作成しました。



世田谷区烏山総合支所
保健福祉センター 健康づくり課
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14
電話 03(3308)8228
FAX 03(3308)3036

噛んで食べるといいこといっぱい！

食べ物の味がわかる

食材の甘みやうま味など、いろいろな味を発見することができます。

食べすぎを防ぐ

噛むことで、脳の満腹中枢という神経に刺激が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

むし歯を防ぐ

唾液がたくさん出て、口の中の清掃や殺菌作用により、むし歯がでにくくなります。



頭の働きが活発になる

頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活性化します。



消化吸収を助ける

食べ物が細かくなり唾液がたくさん出るので、消化を助け、栄養の吸収がよくなります。

口の周りの筋肉に よい刺激になる

過度な刺激が与えられ、歯並びの改善や口の周りの筋肉の発育を助けます。



噛む回数が増える工夫

噛む回数は、口に入れる食べ物の大きさや硬さ、弾力性、粘り、水分量などで変わります。

乾物系の食べ物は水分が少ない分硬く、噛む回数が増えます。
ただし、歯のはえかわりの時期や、あご等に痛みがある場合は、無理に噛む回数を増やさないように注意しましょう。



食材の選び方

●繊維の多い食品

れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ・海藻 など

●弾力や粘りのある食品

こんにゃく・油揚げ・餅・貝・たこ など

●噛み切りにくい乾物や硬い食品

切り干し大根・ひじき・こんぶ・ナッツ類 など



調理法

●繊維に沿って切る

右図を参考にして切りましょう。

●食材類は、大きめに切る

肉・野菜などは、一口大に切ります。

●野菜類は、煮る ⇒ 焼く ⇒ 生 の順で噛む回数が増える



その他

水分量の少ない食品(パン・焼き芋など)は、噛むことで唾液と混ざり、飲み込みやすくなるので、自然と噛む回数が増えます。



出展:みんなで進めよう!せたがやの食育 ~世田谷区食育ガイドブック~



ちとから健康レシピ

からす山けんちん汁

烏山産の野菜で、作ることができるけんちん汁!

エネルギー
103kcal

食塩相当量
1.0g



材料 (4人分)

鶏もも肉	こま60g	豆腐	1/3丁(100g)
にんじん	50g	だいこん	50g
さといも	中1個	ごぼう	40g(1/4本)
長ねぎ	100g(細いもの1本)	油	大さじ1
こまつな	150g(1/3~1/2束)	かつおぶし	20g
こんぶ	10cm角1枚	水	1リットル
しょうゆ	大さじ1と1/2		(5カップ)

作り方

- 鍋に水・こんぶ・かつおぶしを入れて火にかけ、だしをとる。
- にんじん・だいこんは皮をむいていちょう切り、さといもは皮をむいて2cmの角切りにする。ごぼう・長ねぎは1cm、こまつなは2cmくらいの長さに切る。
- 豆腐は、ふきんなどに包んで軽く水気を切り、手でほぐす。フライパンに油を熱して、豆腐を軽く炒める。
- ①のだし汁・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを鍋に入れ、火にかける。やわらかくなったら、鶏肉・③の豆腐を加えしばらく煮る。アクをとり、長ねぎ・こまつなを加えて火が通ったら、しょうゆで味を調える。

ワンポイント

◆野菜は1日350g程度必要です!簡単に作れるけんちん汁で、いっぱい野菜を食べよう!

