



“よく噛んで食べる”というのは、ゆっくりとよく噛んで食べることです。かたい食べ物ばかりを食べたり、強く噛んで食べたりすることではありません。

「かみかみレシピ集」は、ひとくち30回以上よく噛んで食べることを目標に、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫をして、よく噛んで食べられる料理を掲載しました。

「歯ごたえ」などの食感を意識した料理のレパートリーも増やしていきましょう。

レシピの見方



サクサクれんこんサラダ



材料・下準備(2人分)

- れんこん …………… 小1節(150g) : 皮をむき、棒状に切る
- 油揚げ …………… 1枚 : 大きめに切る
- 海藻ミックス …………… 大さじ2(4g)
: 水または湯で戻す
- ぼん酢しょうゆ …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1
- すりごま …………… 大さじ2

作り方

- ① 耐熱容器に、れんこん・油揚げを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、粗熱をとる。
- ② ①に海藻ミックス・ぼん酢しょうゆ・ごま油・すりごまを加えて混ぜ合わせる。

Point

れんこんのサクサクした食感が楽しめる一品です。

かみかみレシピポイント

よく噛んで食べるためのポイントを紹介しています。

1人分のエネルギー・たんぱく質・食物繊維・食塩相当量を記載しています。

【食物繊維】1日の目標量 (g)

年齢	男性	女性
18~69 (歳)	21以上	18以上
65歳以上	20以上	17以上

【食塩相当量】1日の目標量 (g)

年齢	男性	女性
18歳以上	7.5未満	6.5未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

1人分	エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
	158kcal	5.1g	3.2g	0.8g

