

# よく噛んで健康な歯を作りましょう!

キャロッティの  
ヘルシーレシピ  
Carrotty's Healthy Recipe

## ～食物繊維の効果～

食物繊維の豊富な食品にはブラッシング効果があります。よく噛むことで歯の表面とこすれあって汚れが取り除かれます。また、繊維の豊富な食材はしっかり噛まないで飲み込めないため噛む回数が増え唾液の分泌が促されるので歯の健康を守るのにとても効果的です。

食物繊維の  
ブラッシング  
効果!



※ホームページの  
レシピ集もぜひご覧ください。

### 食物繊維の豊富な食品

#### きのこ類

しいたけ・  
しめじ・  
えのきたけ



#### 海藻類

わかめ・ひじき



#### 豆類

おから・納豆・  
大豆



#### 野菜

ごぼう・  
れんこん・人参・  
ブロッコリー・  
ほうれん草



## 五目煮

### ポイント

根菜を厚めに切ってよく噛んで食べましょう! 乱切りや大きめに切ることをお勧めします!



栄養価	【1人分】
エネルギー	153kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	2.8g
炭水化物	25.2g
食物繊維	6.5g

#### 材料【2人分】

大豆(水煮) …… 80g  
ごぼう …… 1/4本  
れんこん …… 1/4節  
人参 …… 1/4本  
いんげん …… 5本

A しょうゆ…大さじ1・1/2  
みりん ……大さじ1・1/2  
だし ……カップ1・1/8

### 作り方

- ① 人参は皮をむき1cm角に、いんげんは3cm長さに切ります。れんこんは皮をむき5mm厚さのいちょう切りにして酢水にさらし、ごぼうは皮をこそげて斜め切りにして水にさらしてアクを抜きます。
- ② 鍋にごぼう・れんこん・人参・汁気をきった大豆を入れてAを注ぎ火にかけます。煮立ったら火を弱め、落しふたをして、時々混ぜながら10分程度煮ていんげんを加えます。
- ③ 煮えたら器に盛り出来上がりです。

## 小松菜の昆布和え

### ポイント

茹ですぎ注意! サッと茹でて歯ごたえを残しましょう!



栄養価	【1人分】
エネルギー	36kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	0.3g
炭水化物	9.4g
食物繊維	4.6g

#### 材料【2人分】

小松菜 …… 1/2束  
塩昆布 …… 6g  
人参 …… 1/4本  
生姜 …… 7g  
えのきたけ …… 1/2袋  
昆布茶 …… 適宜

### 作り方

- ① 小松菜は熱湯で色よく茹でて水気をよく絞り、根元を落として3cm長さに切ります。
- ② 人参は短冊切りに、えのきたけは根元を落とし長さを半分に切り熱湯でサッと茹でて水分を拭き取ります。
- ③ ボールに①と②を入れ、千切りにした生姜と塩昆布、昆布茶を加えて混ぜあわせ、味を整えて器に盛り付け出来上がりです。

## 編集後記

年末年始は何かと食べたり、飲んだりする機会が増えるこの時期。ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎで後悔することになりませんか? 暴飲暴食で後悔しないために外食の予定がある日の朝と昼の食事量を調整してみるのはいかがでしょうか。全く食べないというのではなく、量や内容に気をつけるのもひとつの方法です。また、お酒を飲む内に「まあ、いいかあ」となってしまうがちなので、小皿に取り分けてムダな食べ過ぎを防ぎましょう。この時期、生活習慣が乱れないように気を付け過ぎるということはありません。(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸  
Kobe  
外線 078-302-8185  
内線 711-4635  
FAX 078-302-9472



▲ワールド健保ホームページ