

ヘルスメイト中央研修会

～シャキシャキ野菜たっぷり！ よく噛んで食べよう！～

※1～3は高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）より（一部変更）

香美市食生活改善推進協議会
令和6年6月

1、ツナとざっくり野菜のオムレツ

材料 4人分	
卵	6個(Mサイズ)
ツナ缶	80g
キャベツ	320g
ほうれん草	100g
油	大さじ2
塩、こしょう	各少々
<付け合わせ>	
レタス	60g
ミニトマト	8個

- ①キャベツは5mm幅のせん切りに切る。ほうれん草はゆでて水にさらし、絞って4cm長さに切る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、ツナ(汁ごと)、キャベツ、ほうれん草、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油の1/2を入れて熱し、②を流し入れて菜箸で混ぜながら1～2分焼く。弱火にして蓋をし、2分くらい蒸し焼きにする。裏返して再び蓋をして2～3分焼く。
- ④皿に盛り付け食べやすい大きさに切り、ちぎったレタスとミニトマトを添える。

2、コロコロポテトサラダ

材料 4人分	
じゃが芋	中 2個
きゅうり	1本
人参	1/2本
角切りベーコン	60g
調味料	
マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
酢	小さじ2
こしょう	少々

- ①じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切って水にさらした後、水からゆでる。竹串を刺してスーッと通るくらいになれば水気を切る。
- ②人参は1cm角に切り、茹でておく。
- ③きゅうりは1cm角に切る。ベーコンも同様に切り、レンジ600wで20秒かけ温めておく。
- ④ボウルに調味料を混ぜ合わせておき、①～③を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。

※じゃが芋、人参は電子レンジで加熱してもよい



3、いかとみょうがの甘酢風

材料 4人分	
いか	80g
みょうが	8個
青じそ	2枚
調味料	
酢	大さじ2
はちみつ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2

- ①いかは2cm幅の4cm長さに切る。沸騰したお湯に塩少々（分量外）を入れてゆで、ザルに上げておく。
- ②みょうがは縦半分に切り、さらに縦半分に切って、さっと湯通ししておく。
- ③青じそはせん切りし、水にさらして水気を切っておく。
- ④調味料で材料を和え、冷めたら青じそを散らす。



4、黒豆のブラマンジェ

材料 4個分	
コーンスターチ	
大さじ1・1/2	(9g)
砂糖	大さじ1・1/3
牛乳	260ml
黒豆（甘煮）	80g
きな粉	20g

- ①鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ②中火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。
- ③とろみがついたら弱火にして1分混ぜ続ける。
- ④型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤出来上がったら黒豆ときな粉を飾る。



＊＊お口の健康で大切な「よく噛んで食べること」のメリット＊＊

- ヒ：肥満予防 ⇒ 食べすぎを防ぐ
ミ：味覚が発達 ⇒ 食べ物を味わうことができる
コ：言葉の発達 ⇒ 表情筋の動きがよくなり口元美人・小顔効果もある
ノ：脳の発達 ⇒ 脳に流れる血液の量が増える
ハ：むし歯や歯周病 ⇒ 唾液がたくさん出る
ガ：ガン予防 ⇒ 唾液が食品の発がん性を抑える
イ：胃腸の働きを活発にする ⇒ 消化が良くなる
ゼ：全力投球できる ⇒ 集中力がアップ



♪「かみかみゴックン体操」も合わせて行いましょう！

	一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
1	ツナとざっくり野菜のオムレツ	177	7.2	62	0.8
2	コロコロポテトサラダ	150	3.7	18	0.6
3	いかとみょうがの甘酢風	25	2.4	11	0.5
4	黒豆のブラマンジェ	130	1.3	90	0