

ヘルスメイト中央研修会

お食事前の「香美かみゴックン体操」でおいしく食べよう

香美市食生活改善推進協議会

香美市ホームページにレシピ掲載中！⇒

令和8年6月



3、しいたけのたたき

材料 4人分			
しいたけ	200g	合わせ酢	
塩・こしょう	各少々	濃口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量	酢	大さじ1
玉ねぎ	1/2 個	砂糖	大さじ2
やっこねぎ	2〜3 本	だし汁	大さじ2
サラダ油	適量	しょうが(すりおろし)	小さじ1



- ① (合わせ酢を作る) しょうが以外の材料を鍋に入れ、ひと煮立させてからしょうがを加える。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。やっこねぎは小口切りにする。
- ③ しいたけは少し厚めに切って塩・こしょうし、片栗粉をまぶして多めのサラダ油で焼く。
- ④ 皿に並べ、玉ねぎをのせ、その上にねぎを散らし、合わせ酢をかける。

4、さつま芋とあずきのいとかん

材料 6人分	
さつま芋	200g
A 水	100ml
塩	少々
砂糖	40g
あずき缶	1 個
B 粉寒天	4g
砂糖	50g
水	300ml

- ① さつま芋の皮をむき、1cm角に切り、水にさらし、鍋に入れる。A(水、塩、砂糖)を加えて火にかけ、煮詰める。
- ② 小鍋にB(水、砂糖、粉寒天)を入れて透明になるまで煮たら、あずき缶を入れて混ぜる。
- ③ 容器に①、②の順に入れ、冷やし固める。



2、豚肉とレタスの塩炒め

材料 4人分	
豚こま肉(薄切り)	240g
レタス	1 個
まいたけ	1 パック
A 片栗粉	小さじ1
水	50ml
塩	小さじ1/2
こしょう、ごま油	各少々
サラダ油	小さじ2

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。レタスは大きめにちぎる。まいたけは食べやすくほぐす。Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わってきたらまいたけを加え炒め合わせる。強火にし、レタスを加えてさっと炒める。Aをもう一度混ぜてから加えて炒め合わせる。



	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	元気百倍！ニラと生姜の春雨スープ	115	5.2	21	1.7
2	豚肉とレタスの塩炒め	155	11.8	17	0.6
3	しいたけのたたき	82	1.5	14	0.7
4	さつま芋とあずきのいとかん	135	0.9	16	0.1

お食事前にやってみよう！香美かみゴックン体操 (一部抜粋)

④首の運動3

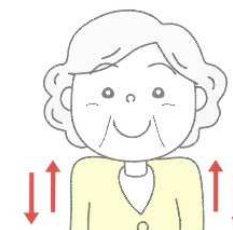
首を左右に傾けます



1・2で右に傾け、3・4で元にもどします。左も同じように(2回)

⑤肩の上下運動

肩を上げ下げします



1・2で肩を持ちあげ、3・4で元の位置にもどします(2回)

⑥背伸びの運動

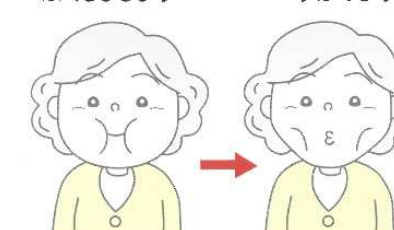
両手を上げ、軽く背伸びをします



1・2・3・4でゆっくりのびあがり、5・6・7・8で元にもどします(2回)

⑦頬をふくらます運動

口唇を閉じて、できるだけ頬をふくらませます → 口唇を閉じたまま、口をできるだけすぼめます



1・2・3・4で頬をふくらまし、5・6・7・8ですぼめます(2回)