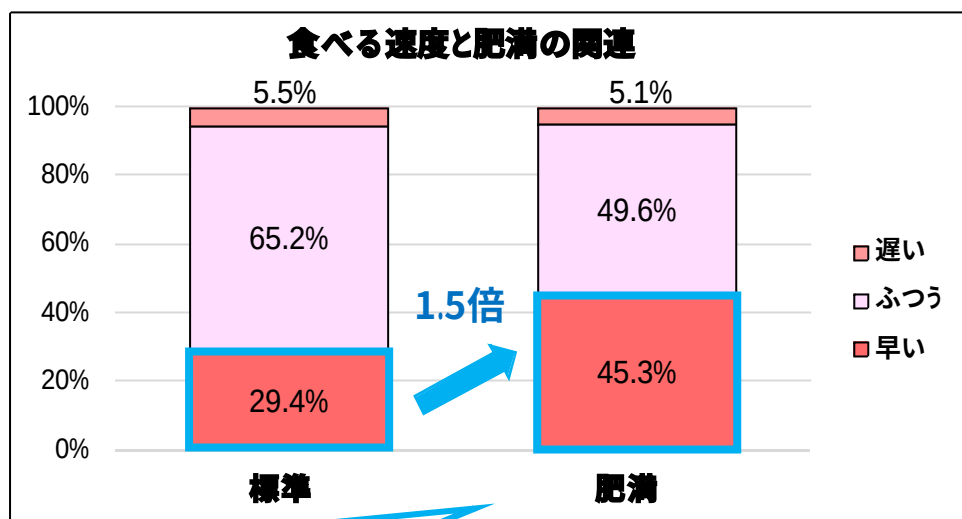


野菜をおいしく食べるヒント 第14号

平成29年1月
美里町健康福祉課

冬は脂肪を蓄えやすい時期です。宮城県はメタボ該当者・予備群者が6年連続ワースト2位（厚生労働省 特定健診・保健指導の結果より）です。また美里町は子どもの肥満も多い（美里町 食育に関する調査より）状況です。

1年の始めに肥満やメタボにつながる食習慣を家族で見直してみましょう。

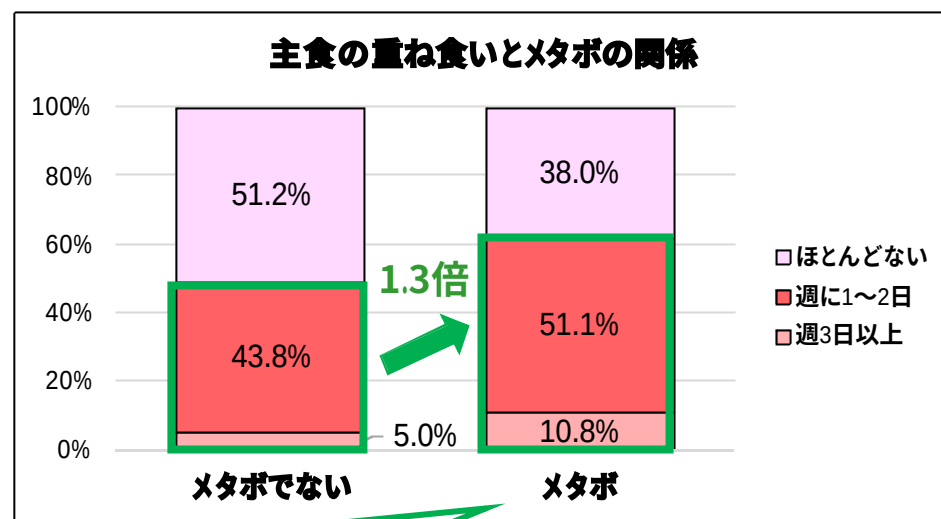


肥満の人は「食べる速度が速い」割合が1.5倍多い！

早食いは満腹感を感じにくく食べ過ぎにつながります。

《噛む回数を増やす工夫》

- ① 野菜やきのこなど噛みごたえのある物を取り入れる
- ② 食材を大きめにカットする



メタボの人は「主食の重ね食い」が多い！

主食を重ねて食べる食事はエネルギーが高くなります。また、副菜(野菜など)や主菜(肉・魚など)が不足しがちなため、摂り入れる栄養素の偏りが大きいです。

「よく噛む」とこんなに良いことが！
～ひみこの歯がいーぜ～

ひ

肥満予防…よく噛むことで満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎます。

み

味覚の発達…よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。

こ

言葉の発音がはっきり…口周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すとききれいな発音ができます。

の

脳の発達…よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。

は

歯の病気を防ぐ…よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。唾液は虫歯や歯周病を防ぐ働きがあります。

が

がんの予防…唾液中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

いー

胃腸の働きを促進…よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

ぜ

全身体力向上と全力投球…力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

8020 推進財団より

白菜とりんごのサラダ

◆材料（2人分）◆

白菜……約2枚
塩……ひとつまみ
りんご……1/8個
レーズン……小さじ2

★マヨネーズ……大さじ1/2
★白すりごま……小さじ1/2
★黒こしょう……少々

1人分 エネルギー53kcal 塩分0.5g

◆作り方◆

- ① 白菜は1cm幅に切り、塩もみをする。りんごはよく洗い皮付きのままいちょう切りにする。
- ② 白菜がしんなりしたら一度水ですすぎ、水気をよく絞っておく。
- ③ 白菜とりんごにレーズンと★をよく混ぜ合わせて完成。

※子ども用の場合は、黒こしょうなしでも良いです。



このプリントのバックナンバーは、町のホームページに掲載中です♪



お問い合わせ
健康福祉課 松井
☎32-2941
健康福祉課分室 片倉
☎58-0636