

よくかんで食べよう！！

5 よくかんで
食べよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。普段の食事の中でかむことを意識していますか？よくかんで食べることは、早食いを予防して満腹感が得られやすくなり、肥満の予防につながります。また、よく噛むことでホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられます。ゆっくりよくかんで味わうことで、薄味・適量で満足感が得られやすくなるなど、いいことがたくさんあります。日々の食事の中でよくかんで味わって食べることを意識してみましょう。

よくかんで食べるコツは…



①かみごたえのある
食材を取り入れる

②食材を大きく切る

③飲み物で流し込まない



～6月の献立に登場した広島県の郷土料理を紹介します～

【八寸(はっすん)】

「八寸」とは、親戚やお客さんなど人が大勢集まるときに作る煮物で、大皿料理のことです。人参、大根、ごぼう、しいたけ、たけのこ、里芋、こんにゃく、練り物などそのときに旬の野菜を入れます。

八寸という名前は、直径が8寸(約24cm)の大きな器に盛りつけることからという説や八種類(多く)の食材を使うという説があるそうです。



材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
鶏もも肉	10.00	1.5cm角	① 鶏肉は1.5cm角、ちくわ、ごぼうは食べやすい大きさに切る。 ② ジャがいもは角切り、にんじんはいちょう切りにする。 ③ たけのこ、さやいんげん、こんにゃくは食べやすい大きさに切り、ゆがく。 ④ しいたけは薄く切る。 ⑤ 鍋に油を熱し鶏肉を炒める。 ⑥ 肉に火が通ったらにんじん、こんにゃく、ごぼうを炒める。 ⑦ たけのこ、ジャがいも、ちくわ、しいたけを入れてかぶるくらいの水と調味料を入れて煮る。 ⑧ 材料に火が通ったらさやいんげんをいれて混ぜ合わせる。
ちくわ	10.00	乱切り	
里芋(ジャがいも)	15.00	角切り	
人参	5.00	いちょう切り	
ごぼう	10.00	乱切り	
たけのこ	10.00	乱切り	
こんにゃく	15.00	角切り	
しいたけ	3.00	スライス	
さやいんげん	3.00	2cm	
サラダ油	1.00		
三温糖	2.00		
しょうゆ	3.00		
料理酒	1.00		
みりん	1.00		
わふうだし	0.3		