

噛みごたえのある生野菜をしっかりと噛もう 2種類の豆腐ソースで食べる生春巻き

調理時間 20分



材料 (2人分)

生春巻きの皮・・・2枚
きゅうり・・・1/2本
にんじん・・・1/2本
サニーレタス・・・2枚
スライスチーズ・・・2枚

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：164kcal
たんぱく質：5.4g
脂質：3.6g
炭水化物：26.4g
カルシウム：94.5mg
塩分：2.4g

〈豆腐ソース 韓国風〉

絹豆腐・・・50g (1/6丁)
みそ・・・大さじ1
しょうが・・・少量
みりん・・・小さじ2
コチュジャン・・・小さじ1
煎りごま・・・お好みで

〈豆腐ソース マヨネーズ味〉

絹豆腐・・・50g (1/6丁)
みそ・・・大さじ1
豆乳・・・小さじ2
マヨネーズ・・・大さじ1

生活習慣病

作り方

1



きゅうり、にんじんは千切りにする。サニーレタスは半分にちぎる。スライスチーズは細切りにする。

〈豆腐ソース〉水切りした絹豆腐に A を入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。

2



水を入れたボールに生春巻きの皮を入れ、さっとくぐらせて戻す。戻した生春巻きの皮の上に材料の半分の具材をのせる。

*きつめに巻くと崩れにくくなります！

3



具材を巻いていく。残りの1枚も同じように巻く。

食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

1のソースにつけてお召し上がりください♪

♪歯を強くする食材♪

- ・カルシウム：歯の原料となる・・・乳製品、大豆製品、小魚など
- ・たんぱく質：歯の土台（歯茎）を作る・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
- ・ビタミンD：カルシウムの吸収をよくする、歯を固くする・・・魚介類、きのこ類など
- ・ビタミンC：象牙質を作る・・・果物、野菜など

いろんな食材を取り入れた食事をとり、丈夫な歯を維持しましょう！！

噛むことの大切さ

現代人は、加工された食品ややわらかい食品など、あまり噛まなくていいものを食べる機会が増えたと同時に食事にかかる時間が減ってきています。歯の本数が減ったり噛む力が弱まると、食事のバランスが崩れ生活習慣病などの原因になります。噛むことの大切さについて考えてみましょう。

噛む事のメリット

①消化を良くする

食べ物を良く噛む事によって、胃・腸での食べ物の消化を助ける

②口内をきれいにする

噛むことで唾液が分泌され、口腔内の清潔が保たれ、虫歯や歯周病の予防になる

③ガン予防

唾液には発がん性を減少させる物質がある

④食べすぎを防ぐ

食事開始約 20 分後に満腹中枢が働き、食欲を抑え食べすぎを防ぐ

⑤脳の活性化

よく噛む事で脳の働きが活発になる

⑥味覚が発達する

食べ物の本来の味覚を感じる事ができる

⑦言葉の発音をはっきりする

口周りの筋肉を使う事で、発音がきれいになる

⑧全身の体力向上

身体が活発になる、いざという時に力が発揮できる

今から始めよう！！

◎ 1 日 30 回以上噛むようにしましょう！

- ・ 歯ごたえのある食材をプラスする
- ・ 具材は大き目に切る
- ・ 歯ごたえが残る調理方法を
- ・ 流し込む食べ方はダメ！



◎ 健康な歯を維持しましょう！

虫歯や歯の欠損などが口のトラブルがあると、やわらかいものを選びようになったり、食事のバランスが乱れる原因になります。正しい歯磨きを心がけ、定期的に歯科検診に行きましょう。

早食いは
生活習慣病の
原因になります