

「食欲の秋」を健康に過ごそう！

「食欲の秋」とよく言いますが、ついつい食べ過ぎたり、忙しくて“早食い”になっていませんか？食事を早く済ませてしまうと、満腹感を感じにくく、消化にも負担がかかってしまいます。この秋は、食べ物の“おいしさ”をゆっくり味わいながら食べる習慣を始めてみましょう。

◎よく噛むメリット

- ・満足感がアップして、食べ過ぎを防げる
- ・消化を助けて、胃腸にやさしい

よく噛むことは「お口と身体の健康」に！

よく噛むことでしっかりと唾液が出るため、むし歯や歯周病の予防にも繋がります。お口の機能も鍛えられ、身体の健康につながります。

噛む力を育てる「おすすめ食材」

秋はやわらかい煮物も多くなる季節ですが“噛む力”を育てるには、食感のある食材選びもポイント！

- ・れんこん、にんじん、ごぼう、キャベツ
- ・きのこ類、切り干し大根、高野豆腐など

普段の食事はやわらかいものばかりに偏っていませんか？秋のうちに直視してみると、体もお口も健康に繋がります。

れんこんのはさみ焼き

【材料（2人分）】

- ・れんこん 1節（約150g）
- ・豚ひき肉 120g
- ・玉ねぎ ¼個（みじん切り）
- ・大葉 2枚（千切り）
- ・片栗粉 適量（両面にまぶす）
- <A：肉だね調味料>
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- <B：照り焼きだれ>
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 大さじ1

【作り方】

- ①れんこんは5mmの輪切りにし、10枚分用意。酢水にさらしてアクを抜き、水気をふく。
- ②豚ひき肉・玉ねぎ・大葉・<A>を混ぜてよくこね、肉だねを作る。
- ③れんこんの片面に片栗粉をふり、肉だねをはさむ。
- ④フライパンに油を熱し、③を並べて両面こんがり焼き色をつける。
- ⑤フタをして弱火で3分蒸し焼きにし、火が通ったらを加えて全体に絡める。
- ⑥お好みで白ごまや刻み大葉を散らして完成。

