



食べることの基本は噛むこと



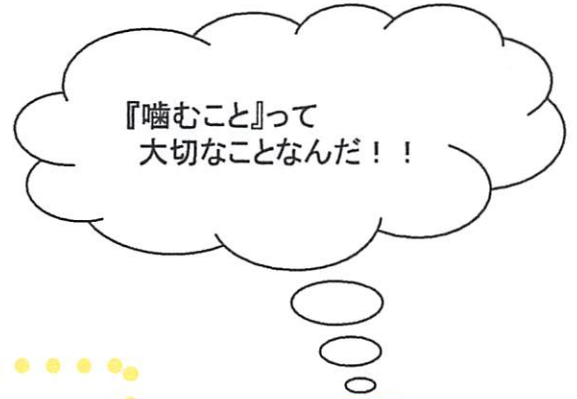
私たちは毎日色々な食べ物を噛んでいます
普段はあまり意識していない行為かもしれませんが
噛むことは体にとってとても大切な働きをしています

1 肥満予防 血糖コントロール

2 虫歯を防ぐ

3 消化・吸収をよくする

4 脳を活発にし記憶力を高める



★噛みごたえのある献立を食卓に★

かみかみサラダなんてどうでしょう♪

旬の食材を厚めにせん切りにします

固めに茹でて水気をきります

(食材によっては生でも可能です)

お好みのドレッシングをかけて出来上がりです



★ドレッシングを作ってみましょう★

サラダ油	3g	} 基本のドレッシング
酢	7g	
砂糖	1g	
塩	0.5g	
コショウ	少々	



基本のドレッシングの塩を控えめにして

にんにく 生姜 カレーパウダー バジル ゆずコショウ 味噌

ラー油 一味唐辛子 すりゴマ からし わさび などの味を

合わせることで色々な種類のドレッシングが減塩でおいしくできます

噛みごたえのある野菜

レンコン
ごぼう
にんじん
セロリー
たけのこ
大根

これらの噛みごたえのある野菜には
食物繊維が豊富です

↓
<食物繊維のおもな働き>

- ・コレステロールを体外に出す手助けをします
- ・血糖値の上昇をゆるやかにします
- ・便秘改善に役立ちます

