



よく噛むメリットとは

昔と比べて現代はやわらかい食べ物が増えているため、噛む回数が少なくなっています。肥満や病気の予防のためにはゆっくり食べる、噛み応えのあるものを食べることが大切です。

よく噛む8つのメリット

『卑弥呼の歯がいーぜ』

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音がはっきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気を防ぐ
- ⑥ がんの予防
- ⑦ 胃腸の働きを促進
- ⑧ 全身の体力向上と全力投球

ウェルネスレシピ 切干大根とわかめの混ぜご飯



POINT

切干大根とわかめで噛み応えアップ!

このレシピの
塩分量
1.3g/1人

材料(2人分)

米	1合	A	水	大さじ2
切干大根(乾燥)	20g		酒	大さじ1
人参	20g		塩	小さじ1/3
油揚げ	20g			
わかめ(乾燥)	2g			
白ごま	小さじ1/3			

作り方

- ①米を洗い、炊飯器に米と目盛りまでの水を入れ30分以上浸水しておく。
- ②切干大根はさっと洗い、軽く絞り短く切る。
- ③人参は細切り、油揚げは短冊切りにする。
- ④わかめは水で戻し、水気を絞り粗く刻む。
- ⑤炊飯器にAを加えてひと混ぜし、2と3をのせて通常通り炊飯する。
- ⑥炊きあがったら④のわかめと白ごまを加えて全体を混ぜ合わせる。

健康のためには運動も大切!

アプリのダウンロードはコチラ→

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう!

お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課 TEL:0771-86-1800(瑞穂保健福祉センター内)



詳細はこちら
(京丹波町ホームページ)



iOS版



Android版

