

# こ ん だ て 帖

## 宮崎中央眼科病院

当院で実際に患者様にお出ししているお食事のレシピをご紹介します。  
ぜひご家庭でお試ください。

〈献立〉 当院では5月19日に提供

- ・豚とエリンギの梅生姜炒め
- ・いんげんのごま和え
- ・ツナ大根
- ・ピーナッツ蒸しパン



**熱量581Kcal 蛋白質24.1g 塩分2.1g**  
(ご飯180gを含む)

### 豚とエリンギの梅生姜炒め

- ①豚こまにAをもみ込んでおく。
- ②エリンギ、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、①を炒める。火が通ったら、一旦取り出し、②を炒めて火を通す。豚肉を戻して炒め合わせる。塩こしょうで味を整える。
- ④皿に盛り、最後にかいわれ大根を飾る。



◎材料(1人分) 豚こま60g、A(種抜きかつお梅干5g、濃口醤油5g、酒5g、上白糖0.5g、おろし生姜1.5g、片栗粉1g)、エリンギ30g、玉ねぎ30g、人参20g、油2g、塩こしょう少々、かわれ大根1g

### いんげんのごま和え

- ①いんげんは半分に切り、人参は細切りにする。
- ②①を鍋で湯がく。
- ③白ごまはすりつぶしておく。
- ④ボウルに水気を切った①とA、③を入れ、和える。

◎材料(1人分) いんげん30g、人参8g、  
A(上白糖1.5g、濃口醤油2g、)白ごま3g



## ツナ大根

- ①大根は皮をむいて太目の千切りにする。
- ②鍋に①と①が浸かるくらいの水、ツナ缶詰、Aを加えて煮詰める。
- ③汁気がなくなったら濃口醤油を加え、軽く混ぜる。
- ④皿に盛り、最後にねぎを飾る。

◎材料(1人分) 大根40g、ツナ缶詰8g、  
A(上白糖1g、酒2.5g)、濃口醤油2g、ねぎ0.2g



## ピーナッツ蒸しパン

- ①ボウルに、卵・上白糖・牛乳・ピーナッツバターを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ③型に流し、30～40分蒸す。

◎材料(1人分) ホットケーキミックス13g、卵6g、上白糖3g、  
牛乳13g、ピーナッツバター3g



## 管理栄養士からのコメント

## ゆっくりよく噛むことのメリット

1回の食事での咀嚼回数ですが、弥生時代では約4000回とされていますが、現代では食文化などの変化により咀嚼回数が減少し、約620回と言われています。今回は“ゆっくりよく噛んで”食べる7つのメリットをお伝えします☆

- ①**肥満予防**・・・少ない量でも脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎによる肥満を防ぐことができます。
- ②**味覚の発達**・・・唾液が増えることで、舌にある味覚センサー(味蕾)が働きやすくなります。
- ③**言葉の綺麗な発音**・・・口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり、発音がきれいになります。
- ④**脳の発達**・・・脳への血流が増加し、酸素や栄養素が豊富に供給されます。子供は発育や知育の発達、高齢者は認知症予防に繋がります。
- ⑤**歯の病気予防**・・・唾液の分泌が促進され、虫歯や歯周病予防に繋がります。
- ⑥**胃腸の働きを助ける**・・・消化酵素が多く分泌され、スムーズな消化を促進します。
- ⑦**全身の体力向上**・・・噛む力を育てることで、全身の体力向上や運動神経の向上にもつながると言われています。



皆さんも今後“ゆっくりよく噛んで”食べることを心がけましょう！

