



# 元気モリモリだよ!



## いい歯で よく噛み 健康に!



11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよく噛んで食べることは体の健康にとっても大切なことです。いつまでも美味しく、そして楽しい食事をするためによく噛んで食べる習慣をつけましょう。

### =よく噛んで食べるということがいっぱい=



あごの筋肉を発達させ歯並びがよくなる

消化を助け、栄養を吸収しやすくする



脳を刺激し頭の働きをよくする

唾液がたくさん出て虫歯を予防する

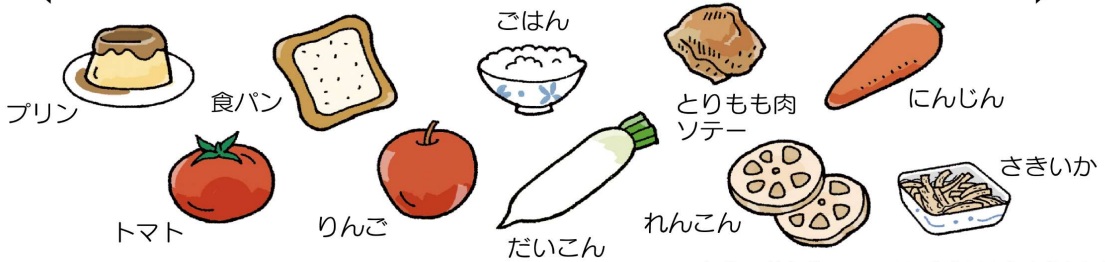


脳の中の満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐ

食品のかみごたえ度

1

10



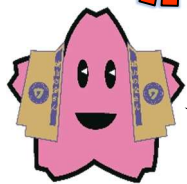
出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

## くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p> <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>		<p>ウマ</p> <p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>	
<p>ヒト</p> <p>犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>		<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>	

# 涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町の食育活動を紹介するコーナーです。第7回目は、JA新みやぎ涌谷地区女性部 富田慶子さんの米粉を使ったレシピを紹介します。

## ◆じゃがピザ◆



### 材料（24cmフライパン2枚分）

じゃがいも	正味 500g
米粉	100g
オリーブ油	適宜
ピザソース	適宜
（ケチャップで代用してもOK）	
とろけるチーズ	適宜

※好みの具（野菜はごく細切り、または炒めておく）

### 作り方

- ※好みの具（野菜はごく細切りまたは炒めておく）
- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろし、米粉と混ぜ合わせる。
  - ②フライパンを中火にかけてオリーブ油をぬり①の半量をお玉で全体にのぼす。焼き色がつくまでふたをして焼く。具の用意をする。
  - ③焼き色がついたらひっくり返す。焼き色がついた方にオリーブ油をぬり広げる。ピザソースをぬり、具をのせてチーズを散らす。ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

## ◆アップルケーキ◆

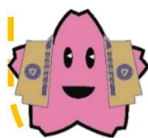


### 材料

米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
りんご	1/2~1個
卵	3個
バター	25g×2
牛乳	大さじ1
砂糖	80g
シロップ用砂糖	大さじ2
油	少々

### 作り方

- ①りんごは皮と芯を取って8等分にし、厚さ5mmのいちよう切りにする。（塩水にはつけない）
  - ②フライパンにバター25gを溶かして砂糖大さじ2を入れシロップを作り、りんごを加える。
  - ③ボウルに卵を溶きほぐしてから砂糖80gを入れてよく混ぜる。
  - ④③に米粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムべらで底からよく混ぜる。
  - ⑤小鍋に牛乳とバター25gを入れ、バターを溶かして熱いうちにゴムべらにつたわせて生地全体に均一に流し込んでよく混ぜる。
  - ⑥生地をりんごの入ったフライパンに流してふたをして焼く。
- ⑦表面の生地がかたまり始め、底に焼き色がついたら上下を返して焼く。串を刺してみて生の生地がついてこなければ焼き上がり。



JA新みやぎでは、白米を預けて米粉にすることができます。  
次回は、涌谷幼稚園の藤本先生とPTA会長の中村さんの活動を紹介합니다。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」  
家族そろって食事をしましょう

