

フォローしてね!



いくちゃん
福岡市食育推進キャラクター

よく噛んで食べる料理や、減塩料理など、管理栄養士作成のレシピと健康・食育お役立ち情報を紹介しています!

いくちゃんねる福岡市



Instagram



cookpad

外食・中食の情報はこちら

健康・食育
パートナーズ



Instagram



かめばかむほど
いいことカムカム!
噛む活
FUKUOKA

かむといいこと、もっと詳しく!

噛む活FUKUOKA
WEBサイト

レシピブック(PDF版)の
ダウンロードはこちら



噛む活FUKUOKA
Instagram



人生100年時代を豊かに暮らすための健康・暮らし情報や
イベントのお知らせをLINEで配信中!

福岡市LINE公式アカウント「受信情報」から「健康・暮らし等」を選択



「友だち追加」はこちら

令和8年5月発行 福岡市保健医療局口腔保健支援センター



オーラルケア28プロジェクト

管理栄養士
厳選!

よく噛むと、もっとおいしい。

噛む活 FUKUOKA レシピBOOK



噛む力を育てる かみごたえレシピ18品

もくじ

よく噛んで食べるための調理の工夫	2
コラム<よく噛むことの効果>	3-4
噛む活レシピ18品	
きざみ昆布とするめの炊き込みご飯	5
韓国風たこ豆玄米ご飯	6
柿の種を衣に♪ザクザク唐揚げ	7
なすとキムチの豚バラ巻き	8
ささみのれんこんサンドフライ	9
根菜たっぷり!がめ煮	10
噛む活に!噛むカツ	11
小松菜と豚バラの黒酢炒め	12
鶏ヤゲン軟骨とズッキーニの柚子こしょう炒め	13
タコと砂ずりの竜田揚げ	14
いかとねぎの辛子酢みそ和え	15
小豆入り餅米焼売	16
切干大根と干しえびのツナマヨ和え	17
新じゃがとイカの甜麺醤煮	18
たたきごぼうのくるみみそ和え	19
セロリとたけのこのザーサイ炒め	20
牛肉とさつま芋のきんぴら	21
ぶりと根菜のミルク粕汁	22



よく噛んで食べるための調理の工夫

- かための食材(根菜・豆・乾物など)を使う
- 弾力のある食材(いか・たこ・こんにゃくなど)を使う
- 噛み応えの異なる食材を組み合わせる
- 食材を切る時、いつもより大きめに切る
- 野菜は加熱し過ぎず、噛み応えを残す
- 味付けは薄味にする

楽しくゆっくり
食べる時間も
大切だね



特設サイトはこちら

噛む活FUKUOKA

レシピブック(PDF版)はこちらからダウンロードできます♪

よく噛むことの効果



効果
1



口の機能維持

あごや舌、唇、頬などの口の周りの筋肉が鍛えられ、「食べる」「話す」といった口の機能の維持・向上につながります。

効果
2



胃腸快調

食べ物が細くなり、また、唾液がよく出て、唾液に含まれるアミラーゼの働きで消化が助けられることで、胃や腸の負担が軽くなります。

効果
3



肥満防止

脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすくなり、食べすぎの予防につながります。

効果
4



脳の活性化

味覚や触覚といった様々な情報が脳に伝わり、刺激されることで、脳の血流が増え、働きが高まるとされています。

効果
5



集中力アップ

脳への刺激が増え、血流が良くなることで、集中力や注意力、反応速度が高まりやすくなります。

効果
6



体のバランス維持
筋力アップ

しっかり噛めると、あごや首周りの筋肉が働き、姿勢を支える力や体のバランスに良い影響を与えるとされています。また、筋力の活動性を高めるともいわれています。

効果
7



味覚の向上

食べ物が細くなることで、唾液とよく混ざり、味をしっかりと感じやすくなります。

効果
8



ストレス軽減

脳内で気持ちを落ち着かせる働きをもつセロトニンが出るようになり、不安やイライラを抑えて心のバランスを整えるとされています。

効果
9



免疫力アップ

唾液にはウイルスや細菌が体内に入り込むことを防ぐ免疫物質が含まれており、よく噛むことで、口の中の免疫物質が増えることが報告されています。

効果
10



むし歯や歯周病の予防

唾液がよく出て、口の中の汚れを洗い流す働きが高まり、むし歯や歯周病の予防につながります。また、唾液には歯を修復する効果もあります。

噛む力は健康を守るカギ!



噛む活
FUKUOKA

福岡市のビッグデータ分析結果 ※65歳以上の市民約4万名の縦断研究

何でも噛んで
食べられる人と比べて

噛みにくいことがある人は **1.2倍**
ほとんど噛めない人は **1.6倍**

要介護になる
リスクが高い

きざみ昆布とするめの 炊き込みご飯

手軽に使えるきざみ昆布やするめは、噛み応えのある乾物です。昆布やするめのうま味、三つ葉などの香味野菜を取り入れると、減塩でもおいしく食べられます。味付けは、濃い味付けよりも薄味にした方が、素材自体の持ち味を味わおうとよく噛むようになります。



材料(2人前)

米-----120g(0.8合)
水-----144g(3/4カップ)
めんつゆ-----30g(大さじ2)
三つ葉-----10g

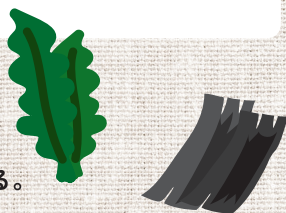
炊き込みの具

きざみ昆布-----4g
するめ-----8g
干し椎茸-----2.4g(1枚)
にんじん-----20g

ごぼう-----20g
油揚げ-----4g(1/8枚)
こんにゃく-----20g

作り方

1. 干し椎茸を水で戻し細切りにする。(戻し汁はとっておく)
2. 米をとき、米の分量の1.2倍の水(干し椎茸の戻し汁を含む)を加える。
3. 昆布とするめは、キッチンばさみで2~3cmの長さに切る。
4. にんじん、ごぼう、油揚げは細切りにする。
5. こんにゃくは短冊に切る。
6. 三つ葉は2~3cmの長さに切る。
7. 米と分量の水、めんつゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
8. ⑦の上に炊き込みの具をのせて、炊く。(具は米と混ぜない)
9. 炊き上がったら、全体を混ぜて器に盛り、三つ葉をのせる。



1人分栄養価

エネルギー	258kcal
たんぱく質	8g
脂質	2g
炭水化物	52g
食塩相当量	0.8g

よく噛むためには、口腔ケアが大切!

よく噛むためには、健康な歯が必要不可欠です。毎日のセルフケアと定期的な歯科健診でお口の健康を保ちましょう!

POINT



福岡市が実施している
歯科健診のご案内 ▶



● 歯磨きのポイント

- ・歯ブラシは鉛筆持ちで軽く持つ。
- ・毛先が広がらない程度の軽い力で細かく動かして磨く。
- ・歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使う。



● 磨き残しや汚れがつきやすいところ

- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯の間や隙間
- 奥歯の咬み合わせの溝



韓国風

たこ豆玄米ご飯

毎日の精白米を玄米に代えてみると、食物繊維が多く噛む回数が増えるようになります。玄米に抵抗がある場合は、半々がおすすめ。炊き込みご飯は、薄味にする方が、玄米や素材のうま味や甘みを味わおうと自然とよく噛むようになります。



材料(2人前)

米-----75g(0.5合)
玄米-----75g(0.5合)

コチュジャン---6g(大さじ1/3)
みりん-----8g(大さじ1/2)
おろしにんにく---5g(小さじ1)

ごぼう-----40g
水煮大豆-----40g

調味料

中華スープの素---2g(大さじ1/4)
ごま油-----6g(大さじ1/2)

米にのせる

たこ(茹で)-----40g

食べる直前

小ねぎ-----6g(1本)
韓国のり-----0.6g

作り方

1. 米と玄米を合わせてとき、水加減をして(約250mL)2時間以上浸ける。
※炊飯器に玄米モードが付いている場合は、浸水不要。
2. たこ(茹で)とごぼうは、噛み応えを出すため、やや厚めに適当な大きさに切る。
3. ①と調味料を炊飯釜に混ぜ合わせその上に、たこ、ごぼう、水煮大豆をのせて炊く。
4. ねぎは小口切りにする。
5. 炊き上がったら、全体を混ぜて、器に盛り、小ねぎと韓国のりをちぎってのせる。



POINT



コチュジャン(コチジャン)は、唐辛子みそとして、韓国などでよく使われる調味料です。韓国料理のピビンバや、タッカルビ、スンドゥブ、また焼肉サムギョプサルのタレとしても使われます。

1人分栄養価

エネルギー	390kcal
たんぱく質	13g
脂質	7g
炭水化物	67g
食塩相当量	0.8g

柿の種を衣に♪

ザクザク唐揚げ

「柿の種」を衣に付けた鶏の唐揚げは、ザクザクした食感で、噛み応えがあります。

鶏肉にマヨネーズをもみこむと、肉のバサつきを抑えしっとりとした食感になります。



材料(2人前)

鶏もも肉	-----180g	小麦粉	-----14g(大さじ1と1/2)
おろししょうが	-----4g	揚げ油	-----適量
おろしにんにく	-----4g	柿の種	-----70g
マヨネーズ	-----8g(大さじ2/3)	白ごま	-----6g(大さじ2/3)
卵	-----24g(1/2こ)	レタス	-----40g

作り方

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、おろししょうが、おろしにんにく、マヨネーズをもみこむ。
2. ボウルに水25mLと卵、小麦粉を混ぜ合わせ、バター液を作る。
3. 柿の種は、麺棒などで、たたいて粗目に碎き、白ごまと合わせる。
4. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
5. 下味を付けた鶏肉をバター液に浸けて、柿の種と白ごまをまぶす。
6. 揚げ油を加熱し、170度くらいになったら、⑤をぎゅっと握ってもう一度衣をしっかりと付けてから油に入れて、弱火でじっくり火を通す。
7. 器にレタスと唐揚げを盛る。



食のはなし

かたいもの食べられますか？

やわらかい物ばかり選んで食べることは、噛む力が衰えるだけでなく、食べたいものが食べられなくなったりして、食欲を落とすことにつながります。お口の健康を保つためには、定期的な歯の健診と、食事は多様な食材を取り入れて、よく噛んで食べるのが大切です。

1人分栄養価

エネルギー	494kcal
たんぱく質	22g
脂質	32g
炭水化物	32g
食塩相当量	0.7g

なすとキムチの

豚バラ巻き

早食いは、肥満や糖尿病発症のリスクを高めます。ゆっくり食べるための工夫のひとつは、食材を大きめに切ることです。みじん切りやせん切りより、乱切りや一口大など食材を大きめに切ることで、飲み込める大きさにするまで噛むようになるため、自然と噛む回数も増えます。



材料(2人前)

なす	-----150g(1本)	ごま油	-----4g(小さじ1)
豚バラ薄切り肉	-----80g(4枚)	焼肉のたれ	-----12g(大さじ1)
キムチ	-----60g	白ごま	-----2g(小さじ2/3)
片栗粉	-----8g(大さじ1)	水菜	-----80g



作り方

1. なすは半分の長さに切り、さらに1/4に切る。豚バラは半分の長さに切る。水菜は食べやすい長さに切る。
2. 豚バラを縦に置き、キムチを中央に薄くのせて、なすを手前に置いてらせんに巻いていく。
3. 片栗粉をふりかけて、表面にまぶす。
4. フライパンにごま油を入れて加熱し、肉巻きを転がしながら肉がカリッとなるまで蓋をして焼く。
5. 焼肉のたれを回し入れ、全体を絡める。
6. 皿に水菜を敷き、肉巻きをのせて、白ごまをかける。



POINT

よく噛んで食べるために

食材を少し大きめに切りましょう



味付けは薄味にしましょう

薄味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。

調味料を入れ過ぎない!



1人分栄養価

エネルギー	245kcal
たんぱく質	9g
脂質	17g
炭水化物	14g
食塩相当量	1.3g

ささみのれんこん サンドフライ



肉、魚、卵などのたんぱく質の多い食材は、加熱することで身がしまっかたくなります。噛み応えが増すのは「煮る、蒸す」より素材の水分が減りやすい「焼く、揚げる」調理法です。

青じその香りとチーズの風味で塩分控えめでも美味しく頂けます♪

材料(2人前)

鶏ささみ.....100g(2枚)
れんこん.....40g(小1/2節)
青じそ.....2枚
スライスチーズ.....20g(1枚)

揚げ衣

小麦粉.....6g(小さじ2)
卵.....10g(1/4こ)
パン粉.....6g(大さじ2)
サラダ油.....適量

添え野菜

キャベツ.....40g
赤パプリカ.....10g
コーン缶(ホール).....10g
ソース.....12g(小さじ2)

作り方

- れんこんは皮をむき、粗みじんに切り、電子レンジ600Wで1分ほど加熱する。
- 青じそは、茎をのぞき、縦半分に切る。
- 卵はよく溶きほぐしておく。
- キャベツはせん切りにし、赤パプリカはへたと種をのぞき、3cm長さの薄切りにする。コーン缶は汁気をきっておく。
- ソースは小皿に入れる。
- 鶏ささみは、縦半分に切り目を入れて開き、スライスチーズ、青じそ、れんこんをささみからはみ出さないように挟む。
- ⑥に小麦粉をまぶし、卵、パン粉の順に衣をつけて、170~180度の油で途中返しながささみに火が通るまで揚げる。
- キャベツ、赤パプリカ、コーンを混ぜ合わせて皿に盛り、2つに切り分けた⑦を添える。



POINT

ソースは、上からかけるより、つけて食べる方が塩分のとり過ぎを防ぐことができます。



1人分栄養価

エネルギー	240kcal
たんぱく質	16g
脂質	14g
炭水化物	12g
食塩相当量	0.8g

根菜たっぷり! がめ煮



「がめ」の由来は、博多の方言「がめくりこむ(寄せ集める)」や、博多湾にたくさんいた亀を料理した「亀煮」という説もあります。

祝い事などに作られ、鶏肉、根菜類が入った煮物で、筑前煮とも言われます。しょうがの風味や干し椎茸の旨味を効かせると、風味豊かに仕上がります。

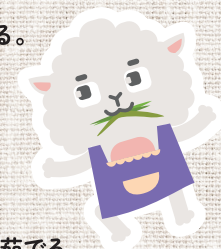
材料(2人前)

鶏もも肉.....80g
しょうが.....4g
里芋.....40g
干し椎茸.....10g(小2.5枚)
きぬさや.....8g(4枚)
ごま油.....2g(小さじ1/2)
しょうゆ.....18g(大さじ1)
「ごぼう」.....40g
A れんこん.....40g
L にんじん.....40g

「水煮たけのこ」.....40g
B こんにゃく.....40g
「酒」.....10g(小さじ2)
C さとう.....6g(小さじ2)
「みりん」.....12g(小さじ2)

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、すりおろしたしょうがをもみこむ。
- ごぼう、れんこん、にんじん、里芋は、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 水煮たけのこ、こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
- 干し椎茸は、石づきをのぞき、十字に切る。戻し汁はとっておく。
- きぬさやは、へたと筋を取っておく。
- 里芋は別鍋で下茹でしてヌメリを取る。
- Aを入れた鍋に、かぶる程の水を加えて火にかけ、やわらかくなるまで茹でる。茹で上がる前にBを加えて再び沸騰したら、火を止めザルに上げる。
- 深めのフライパンか鍋を中火で熱し、ごま油を入れ、鶏肉を加えて炒める。
- 鶏肉に焼き色が付いてきたら、Cと⑦と干し椎茸を加え混ぜ、油を全体に行き渡らせる。
- Cと干し椎茸の戻し汁、ヒタヒタより少なめの水を適量加え、ふたをしてしばらく煮る。
- しょうゆときぬさやを加え、しばらく煮て出来上がり。



POINT

根菜など食材を切る時は、いつもより少し大きめに切ったり、異なる大きさに切って組み合わせたりすると、自然と噛む回数が増えます。

1人分栄養価

エネルギー	190kcal
たんぱく質	10g
脂質	7g
炭水化物	22g
食塩相当量	1.4g

噛む活に！ 噛むカツ



具材をライスペーパーで包んでから肉に包むと、フライ途中でチーズが外に溶け出にくくなります。

材料(2人前) 3種類(蓮根チーズ・トマトチーズ・こんにゃくチーズ)

トンカツ用豚肉-----240g(3枚)
こしょう-----少々
ライスペーパー-----8g(1枚)
揚げ油-----適量
キャベツ-----60g
大葉-----4g
とんかつソース----20g(大さじ2)

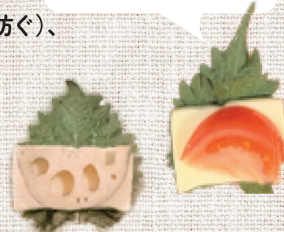
A(ライスペーパー中身)
大葉-----4g(3枚)
チーズ----24g(3切れ)
蓮根-----20g
トマト-----20g
こんにゃく-----30g

衣
薄力粉----20g(大さじ2)
卵-----50g(1こ)
パン粉----20g(大さじ6)

作り方

1. 豚肉は、脂身と赤身の境目に切り込みを入れ(加熱時の反り返りを防ぐ)、こしょうをふる。
2. ライスペーパーはハサミで3等分に切る。
3. 大葉は茎をのぞき、トマトはくし形に切る。れんこんは皮をのぞき、1cm厚さの輪切りにし、レンジで30秒ほど加熱しておく。
4. こんにゃくは、チーズの大きさに合わせて切る。
5. 卵は溶きほぐす。キャベツはせん切りにする。
6. ライスペーパーを湯に浸けやわらかくしたら、Aを包み、豚肉にのせて、水溶性薄力粉(分量外)を片側に塗って二つ折りに密着させる。
7. 衣をつけて、170度の油で両面色よく揚げる。半分に切って肉に火が通っているか確認する。もしピンクだったら、レンジで加熱して中まで火を通す。
8. キャベツと大葉とカツを器に盛り、ソースをつけていただく。

ライスペーパーで包む



水溶性薄力粉でノリの代わりに



1人分栄養価

エネルギー 608kcal たんぱく質 31g 脂質 44g 炭水化物 26g 食塩相当量 1.3g

小松菜と豚バラの 黒酢炒め



かたい食材とやわらかい食材と一緒に食べると、食感に変化が出て自然とよく噛むようになるよ！



だからこのレシピは、噛み応えの異なる根菜、葉、茎やきのこ豚バラを組み合わせただね♪

材料(2人前)

小松菜-----200g(1袋) 片栗粉---3g(小さじ1)
きくらげ(生)-----30g A卵-----50g(1こ) B オイスターソース--20g(大さじ1と1/3)
ごぼう-----60g A さとう---3g(小さじ1) B 黒酢-----20g(大さじ1と1/3)
豚バラ肉-----80g ごま油---8g(小さじ2) 片栗粉-----6g(小さじ2)
おろしにんにく---5g(小さじ1) 白ごま-----6g(小さじ1)

作り方

1. きくらげは、食べやすい大きさに切る。小松菜は食べやすい長さに切る。ごぼうは斜め薄切りにする。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、フライパンにごま油の半量を入れて強火で加熱したら、卵液を入れてサッと炒め、一旦皿に取り出す。
3. 豚バラ肉は、食べやすい大きさに切る。おろしにんにくをもみ込み、片栗粉をまぶし、フライパンに残りのごま油を入れて中火で炒める。
4. ごぼう、きくらげ、小松菜の順に加えて、炒める。
5. 全体に火が通ったら、Bと炒り卵を加え混ぜ、水溶性片栗粉でとろみを付ける。皿に盛り、白ごまをふる。



食のはなし

小松菜は、茎がシャキシャキの新鮮「博多こまつな」がおすすめ！

「博多こまつな」は、食感もよく、えぐみが少ないので、採れたては生のままサラダでもおいしく食べられます。小松菜のほか、市産市消の情報を発信中！



@福岡市公式アカウント
「ふくおかさん家のうまかもん」

1人分栄養価

エネルギー 322kcal
たんぱく質 12g
脂質 25g
炭水化物 17g
食塩相当量 1.4g

鶏ヤゲン軟骨とズッキーニの 柚子こしょう炒め

コリコリ食感でよく噛んで

軟骨とズッキーニのような歯ごたえの異なる食材を組み合わせることで、噛む回数が増えます。



材料(2人前)

鶏ヤゲン軟骨.....160g	ズッキーニ.....160g(小1本)
おろしにんにく.....4g	サラダ油.....4g(小さじ1)
片栗粉.....6g(大さじ1/2)	柚子こしょう.....4g(小さじ3/4)

作り方

1. 鶏ヤゲン軟骨は、にんにくをもみこみ、片栗粉をまぶす。
2. ズッキーニはヤゲン軟骨と同じくらいの大きさに切る。
3. フライパンを加熱し、サラダ油を入れ、軟骨を炒める。
4. ズッキーニを加えて、焼き色が付くまで炒める。
5. 柚子こしょうを加え混ぜる。

おろしにんにくは、チューブにんにくでもOK!



食のはなし

ヤゲン軟骨とは?

ヤゲン軟骨は、鶏の胸骨の先端部にあるやわらかい部分です。ヤゲンという名前の由来は、漢方薬や生薬をすりつぶすための道具、薬研(ヤゲン)に軟骨の形が似ているからとされています。



1人分栄養価

エネルギー	85kcal
たんぱく質	11g
脂質	2g
炭水化物	5g
食塩相当量	1.3g

タコと砂ずりの 竜田揚げ



タコや砂ずりは、噛み応えのある食材です。よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。また交感神経が刺激され、内臓脂肪の分解を促すので、脂肪がつきにくくなり、肥満の予防につながります。

材料(2人前)

茹でタコ.....80g	片栗粉.....36g(大さじ4)	A おろしにんにく...2g(小さじ1/2)
砂ずり.....80g(3こ)	サラダ菜.....20g	
小麦粉...12g(大さじ1と1/3)	レモン.....16g(レモン1/4こ)	
揚げ油.....適量	しょうゆ.....12g(小さじ2)	
	オイスターソース...8g(大さじ1/2)	
	酒.....8g(大さじ1/2)	

作り方

1. 茹でタコは、均等な厚さになるように切り、水気をふき取る。
2. 砂ずりは、4等分に切り、更に切り込みを入れる。レモンはくし形に切る。
3. 2つのボウルにタコと砂ずりをそれぞれ入れて、**A**を半分ずつ加え混ぜ、15分ほど漬け込む。
4. **③**のボウル2つに、小麦粉を半分ずつ入れて、もみ込む。(衣が強化されて、揚げる時に、破裂しにくくなる。)
5. フライパンに揚げ油を3cmほどの深さまで入れて、170度に加熱する。
6. 片栗粉を入れたボウルにタコを入れて、よくまぶしてから、**⑤**に入れて、2分ほど揚げて取り出す。(途中なるべく触らない方が、破裂しにくい。)
タコを揚げ終えたら、砂ずりを片栗粉にまぶして揚げる。(砂ずりは、生の鶏肉なので、中心部まで、しっかりと火を通す。)
7. 皿に盛り、サラダ菜とレモンを添える。



食のはなし

半夏生になぜタコ?

半夏生とは、日本の暦日(雑節)の一つで、1年のうちで昼間の時間帯が最も長くなる夏至から11日目(7月2日)を指します。元々は田植えを終えた農家が、豊作を祈願し、タコをお供えたことが始まりという説があります。なぜタコかというと、「タコの足にある吸盤のように、苗がしっかりと根付き、稲がたくさん実りますように」という豊作の願いが込められていたようです。

1人分栄養価

エネルギー	260kcal
たんぱく質	18g
脂質	11g
炭水化物	22g
食塩相当量	1.7g

いかとねぎの 辛子酢みそ和え

弾力のあるいかは噛み応えのある食材です。
また食物繊維の多い旬の野菜も噛み応えがありま
す。ねぎがもっとも甘く美味しくなる晩秋から春先の
旬の時期におすすめの1品です♪
1種類よりも2種類以上の食材を組み合わせる方
が、噛む回数が増えます。



材料(2人前)

いか-----	60g	酢-----	14g(大さじ1)
ねぎ-----	100g(1/2束)	みそ-----	12g(小さじ2)
ねり辛子-----	少々	さとう-----	6g(小さじ2)



作り方

1. いかは、1×3cmほどの短冊に切る。
2. 耐熱容器にいかを入れラップをかけて、
電子レンジ600Wで30秒～1分ほど加熱して火を通す。
3. 鍋にお湯を沸騰させ、ねぎがしんなりするまで茹でて水にさらし、水気を絞る。
わけぎや青ねぎは茹でてから食べやすい長さに切る。
太めの根深ねぎは、切ってから茹でると早く中まで火が通る。
4. ボウルに調味料を合わせ、いかとねぎを混ぜ合わせる。

ねぎは、わけぎ、青ねぎ、
根深ねぎなどお好みで！



1人分栄養価	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	7g
脂質	1g
炭水化物	8g
食塩相当量	0.8g

小豆入り 餅米焼売

調理する時は、かたい物や弾力のある食材を取り
入れたり、切り方を工夫すると、自然と噛む回数が増
えるようになります。このレシピは、噛み応えのある根
菜や豆を取り入れています。ほんのり小豆色の餅米がふっ
くらツヤよく立つ華やかな焼売です。



材料(2人前) 約6こ分

外側

餅米-----	80g(1/2合)
茹で小豆の液汁---	適量
豚ひき肉-----	140g
塩-----	1g(小さじ1/5)

中身

茹で小豆(赤飯用)---	60g
--------------	-----

干し椎茸-----	6g(2枚)
れんこん-----	60g
長ねぎ-----	40g
しょうが-----	3g
卵-----	24g(1/2こ)

中身の調味料

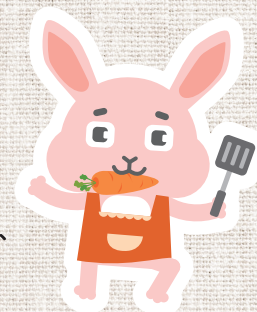
オイスターソース---	14g(小さじ2と1/3)
-------------	---------------

こしょう-----	少々
片栗粉-----	4g(大さじ1/2)
酒-----	5g(小さじ1)
さとう-----	3g(小さじ1)
ごま油-----	4g(小さじ1)

ねり辛子----- 少々

作り方

1. 餅米をとき、ザルに上げる。
2. 茹で小豆は、小豆と液汁に分けておく。
3. 干し椎茸は水で戻して粗みじんに切る。
れんこん、長ねぎは粗みじんに切り、しょうがはすりおろしておく。
4. 耐熱ボウルに餅米、小豆の液汁を入れ、ヒタヒタになるまで水を加えて、
レンジ600Wで1分ほど加熱し、ラップをかけ2時間ほど浸水させ、
ザルに上げ水気を切る。
5. 豚ひき肉に塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜ、
ねり辛子以外の残りの材料を混ぜ合わせて、6等分に丸める。
6. 丸めたタネに、餅米をまぶしつけて、ギュッと握り、
しっかりと密着させる。
7. クッキングシートを敷いた蒸し器にくっつかないように並べ入れて、
強火で20分ほど蒸して中まで火を通す。
8. 火から降ろして、焼売の上にねり辛子をのせる。



1人分栄養価

エネルギー	413kcal
たんぱく質	21g
脂質	16g
炭水化物	51g
食塩相当量	1.5g

切干大根と干しえびの ツナマヨ和え

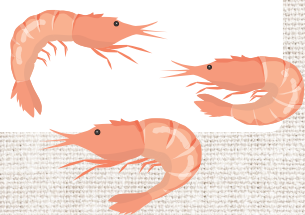


ツナと干しえびのうま味で、切干大根をおいしく頂けます♪乾物や根菜類、豆類などの食物繊維を多く含む食材は、噛み応えがあるため、噛む回数が増えます！

切干大根は比較のお手頃な価格のため、常備しておく便利です。

材料(2人前)

切干大根	-----26g	干しえび	-----4g(小さじ2)
ツナ缶	-----20g	マヨネーズ	-----16g(大さじ1)
きゅうり	-----60g(1/2本)	ほん酢	-----10g(小さじ2)



作り方

1. ツナ缶は、油を切る。きゅうりは、細切りにする。
2. 干しえびをフライパンで乾煎りし香りを出す。
3. 沸騰したお湯に乾燥したままの切干大根を入れて、好みのかたさに茹で戻す。水にさらし、水気を絞り、一口大に切ってほぐしておく。
4. ツナ缶と細切りにしたきゅうり、乾煎りした干しえびを③に加え、マヨネーズにほん酢を混ぜ合わせたものを加え混ぜる。



POINT

乾物も利用しましょう!

切干大根、ひじき、干し椎茸、高野豆腐などの乾物は、昔から使われてきた伝統的な日本の身近な保存食材です。食物繊維が多く、噛み応えがあるので、煮物だけでなく、炒め物や和え物などにもおすすめです。

1人分栄養価

エネルギー	115kcal
たんぱく質	5g
脂質	6g
炭水化物	11g
食塩相当量	0.6g

新じゃがとイカの テンメンジャン 甜麺醤煮



甜麺醬がない場合は、赤みそ、みりん、しょうゆでつくれるよ!

材料(2人前)

いか	-----100g	揚げ油	-----適量
新じゃが(小粒)	-----140g(小4こ)	グリーンピース	-----20g
ごぼう	-----40g	甜麺醬(テンメンジャン)	-----12g(大さじ1/2)
片栗粉	-----8g(大さじ1)		

作り方

1. いかは、食べやすい大きさに切ってさっと茹でておく。
2. 新じゃがとごぼうは、皮付きのまま食べやすい大きさに切り、レンジで5分ほど加熱し、おおかた火を通す。
3. グリーンピースは茹でておく。
4. レンジで加熱した新じゃがとごぼうの水気を拭き、片栗粉を薄くまぶして、揚げ油で表面に色がつくまで揚げる。
5. ④の油を切り、小鍋に入れ、いかと甜麺醬、水1/2カップを加えてしばらく煮からめながら水分をとばし、味をしみ込ませる。
6. 器に盛りグリーンピースをちらす。



POINT

噛む習慣をはじめよう!よく噛んで味わうために



一度にたくさんの量を口に入れない



噛んでいるときは箸を置く



飲み物で流し込まない

1人分栄養価

エネルギー	201kcal
たんぱく質	12g
脂質	7g
炭水化物	23g
食塩相当量	0.7g

たたきごぼうの

くるみ みそ和え



ごぼうをすりこぎなどで叩いて繊維を崩し、形を不ぞろいにする事で、ささがきやせん切りとは違った食感と味わいになります。同じ食材でも形を不ぞろいにする事で、歯ごたえが異なるため、噛む回数が増えるようになります。

材料(2人前)

ごぼう-----	140g	みそ-----	8g(大さじ1/2)
くるみ-----	20g	めんつゆ-----	6g(小さじ1)
すりごま-----	4g(大さじ1/2)	さとう-----	4g(大さじ1/2)

作り方

1. ごぼうは、皮付きのまま、めんぼうなどで叩いて割り、食べやすい長さに切る。
2. くるみは、細かく刻むか、袋に入れて上から叩いて細かくする。
3. ごぼうを茹でて、粗熱を取る。
4. フライパンで、くるみとすりごまを乾煎りし、香ばしく、色付いてきたら、皿に取り出す。
5. みそ、めんつゆ、さとうを混ぜ合わせ、③と④を加え混ぜる。



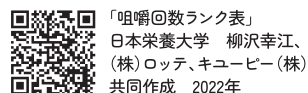
POINT

よく噛んで食べるための工夫

歯ごたえの異なるものを
組み合わせて調理しましょう
(酢豚・かめ煮・八宝菜など)



咀嚼回数ランク表を活用
して、よく噛む食材を取り
入れましょう



1人分栄養価

エネルギー	142kcal
たんぱく質	4g
脂質	8g
炭水化物	15g
食塩相当量	0.6g

セロリとたけのこの

ザーサイ炒め



セロリやたけのこは食物繊維を多く含む春野菜です。よく噛んで食べるために、いつもより少し大きめに切ります。歯応えの異なる食材を組み合わせたり、味付けを薄味にすると、よく噛むようになります。

材料(2人前)

セロリ-----	100g	ザーサイ-----	20g
しょうが-----	10g	ごま油-----	4g(小さじ1)
水煮たけのこ-----	60g	中華スープの素-----	1g(小さじ1/2)

作り方

1. セロリは、かたいスジは除き、乱切りにする。
2. しょうがは細切りにし、水煮たけのこは乱切り、ザーサイは粗くきざむ。
3. フライパンにごま油を入れて加熱し、セロリとしょうがを入れて炒める。
4. たけのこ、ザーサイを加えて炒め、中華スープの素を加え混ぜる。



写真、参考:JA全農ふくれん

食のはなし

福岡県のセロリは冬春どり生産量全国2位!

福岡県産のセロリは肉厚で歯ごたえが良いのが特徴です。シチューやスープといった煮込み料理のほか、サラダや炒めものもおすすです。

断面がCの形に丸まっていて、切り口と葉先がみずみずしいものを選びましょう。葉は早めに使用し、茎は水に浸けて冷蔵保存すると長持ちします。茎の色は白い物ほど甘く風味が少なく、色が濃いほど風味が強くなります。

1人分栄養価

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1g
脂質	2g
炭水化物	4g
食塩相当量	1.7g

牛肉とさつまいの きんぴら



ごぼう、れんこん、にんじんで作ることの多いきんぴらですが、秋冬が旬のさつまいのきんぴらもオススメです。

さつまいのでんぶんが糖に変わる温度は、65～75度くらいのため、さつまいの本来持つ甘さを引き出すためには、弱火でゆっくり加熱することがポイントです。

材料(2人前)

牛小間切れ肉	40g	みりん	10g(大さじ1/2)
さつまい	100g(中1/2本)	しょうゆ	10g(大さじ1/2)
にんじん	50g(中1/2本)	黒ごま	4g(大さじ1/4)
ごま油	4g(小さじ1)		



作り方

1. さつまいとにんじんは、4cm長さの拍子木切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて加熱し、さつまいとにんじんを入れて弱火で10分ほど炒める。
3. 焼き色が付いてきたら、牛肉を入れて炒め、みりん、しょうゆを加えて全体を絡める。
4. 黒ごまを混ぜて、火を止める。

POINT

きんぴらには
こんな食材もオススメ

根菜類 ごぼう、れんこん、にんじん、大根の皮

いも類 さつまい、じゃが芋、ヤーコン

その他 ウド、セロリ、かぼちゃ、こんにゃく、ひじき、竹輪、さつまい揚げ
鶏肉、豚肉、牛肉



1人分栄養価

エネルギー	207kcal
たんぱく質	4g
脂質	11g
炭水化物	21g
食塩相当量	0.8g

ぶりと根菜の ミルク粕汁



牛乳は日本人に不足しがちなカルシウムの補給源として、そのまま飲むだけでなく、料理やデザートにも積極的に取り入れたい食材です。

粕汁に牛乳を加えることでコクが増し、よりまろやかな口当たりになります。

牛乳とみその組み合わせはオススメの食べ方です。

材料(2人前)

ぶり	50g(1/2切れ)	だいこん	20g
小ねぎ	4g(1～1.5本)	にんじん	20g
だし	160g(1カップ)	ごぼう	20g
酒粕	40g	さといも	30g(小1.5こ)
牛乳	160g(1カップ)	まいたけ	20g(1/6袋)
白みそ	16g(大さじ1)	油揚げ	5g

A



作り方

1. ぶりは、食べやすい大きさに切る。
2. だいこん、にんじんは、いちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにする。
3. さといもは、皮をむき、食べやすい大きさに切り、下茹でし、ぬめりを取る。
4. まいたけは、ほぐす。油揚げは、短冊に切る。小ねぎは、小口切りにする。
5. だしを入れた鍋にAを入れて火にかけ、火が通ってきたら、ぶりを入れる。
6. だしを少し取り、酒粕を溶かしてからBに加える。
7. 牛乳とみそを加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、小ねぎをちらす。
※煮込む途中で、牛乳が分離しますが、味や栄養価に変わりはありません。



POINT

だいこんやにんじんなどの野菜は、加熱し過ぎず、噛み応えを残すと、よく噛むようになります。魚や肉、きのこ類は、中までしっかり火を通しましょう。

1人分栄養価

エネルギー	213kcal
たんぱく質	14g
脂質	9g
炭水化物	16g
食塩相当量	1.2g