

## “歯の健康”は長寿につながる

お正月には、お屠蘇やお雑煮、おせち料理などで新年を祝い、家族の健康を願います。

平安時代には、宮中で行われる「歯固めの儀」という正月行事があったそうです。「歯固めの儀」とは、お正月の三が日に硬い食べ物を食べて、歯を丈夫にし、健康長寿を願う儀式です。硬い食べ物は、鏡餅、栗、かや、大根、串柿、かぶ、するめ、昆布など地方によって様々だそうです。1000年も前から、歯の健康が長寿につながると認識されていたのですね！

歯という漢字は、「噛む」という字だったり、年齢の「齢」にも使われています。歯の状態である程度の年齢がわかることから、昔の人は齢という字に歯を入れたのでしょう。

健康のためには食事が大事といいますが、その食事を食べるためには健康な歯があってこそ。食事と同等に、歯を大事にする1年としたいと思います。

## 噛めばいいこと山盛り！

- ひ 肥満を防ぐ
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がんを防ぐ
- い 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上と全力投球



# “噛む” ことで健康寿命が延びる

(株) ロッテは、47 都道府県毎に 20 代～60 代の男女 100 名ずつを対象とした、全国「噛む力」調査の結果を先月発表し、「噛む力」が最も低かったのは富山県でした。富山県は、「やわらかい食べ物」を多く食べている割合が 74%と最も高い結果になったとのこと。

近年の研究では、「健康寿命」を長くするための要素として、「噛む力」も関わっていることがわかってきています。健康寿命日本一を目指して、とほ活に噛む活(?)も加えましょう！一口30回噛もうと言いますが、なかなか噛めない現実。そこで、おすすめの方法を。

## ① 噛まねばならぬ食材を選ぶ

いつもの献立に、噛み応えのある食材を加えたり、替えたりします。アーモンドやピーナッツなど硬い食材だけでなく、繊維質の多い野菜や豆類、弾力のあるこんにゃく、油揚げなども噛み応えがあります。

たとえば、レタス・きゅうり・トマトのサラダにスティック人参をプラス、肉焼きそばにいかをプラス。また、いつもの食パンをベーグルやフランスパンに替えたり、いつもはプリンだけだからんとうやせんべいに替えたりなど。

食材の噛むかむ度は？ ①

監修: 田辺 敦子

10			ささいか
9		牛ももソテー 豚ヒレソテー 豚もも肉(ゆで)	
8	乾パン	油揚げ	イワシの佃煮
7	ピザ皮 もち	凍り豆腐	蒸し鶏肉 チキンソテー
6	スパゲッティ(ゆで)	フライドポテト	いか(ゆで) えび(ゆで)
5	ごはん 麦ごはん 白玉団子	長いも(生)	焼き豚 かまぼこ ちくわ
4	うどん 即席めん	こんにゃく	プレスハム つみれ
3	食パン	納豆	ロースハム ソーセージ 肉団子
2			さけの刺身 うりの刺身 うなぎのかば焼き
1		じゃがいも(ゆで)/里芋(ゆで) さつまいも(ゆで)/豆腐	
噛む かむ ま	穀類	いも/豆/大豆製品	肉類 魚介類

食材の噛むかむ度は？ ②

監修: 田辺 敦子

10	たくあん		
9	にんじん(生) セロリ(生)		
8	群れんこん キャベツ(生)		
7	うど(生) 白菜漬け らっきょう漬け		かりんとう レーズン アーモンド
6	レタス(生)/きゅうり(生) 白菜(生)/大根(生)		
5	グリーンアスパラガス(ゆで) ほうれんそう(ゆで) きぬさや(ゆで)/もやし(ゆで)		ピーナッツ
4	ふき(ゆで) ごぼう(ゆで)	プロセスチーズ	ソフトせんべい 揚げようかん ドライブルー りんご なし
3	グリーンピース(ゆで)	ゆで卵の白身 オムレツ	クラッカー ポテトチップス ういろう
2	トマト(生) にんじん(ゆで) なす(蒸し/揚げ)	だし巻き卵 ゆで卵の黄身 クリームチーズ	バタークッキー ウエハース パイナップル(缶詰) みかん(缶詰) バナナ(缶詰)
1	大根(ゆで) かぶ(ゆで) かぼちゃ(ゆで)	納豆腐	カスタードプリン ゼリー メロン スイカ
噛む かむ ま	野菜	卵/乳製品	お菓子 果物/ナッツ

山口県美弥市 WEB サイトより

## ② 食材を大きく切る

薄切りを乱切りや角切り、スティックなどに。加熱時間もくたくたになるまでより、歯ごたえを残す程度に。全品でなくても1品は噛むためのおかずがあってもいいですね。今日は柔らかそうなものばかりだから、きゅうりとタコの乱切り酢の物を加えよう！みたいに。

## ③ 水分を少なくする

焼き物、炒め物など料理の水分を少なくすると飲み込みにくくなり、無意識に噛む回数を増やして唾液を出そうとします。飲み物と一緒に食事をする、流し込んでしまうことにつながるの、よく噛んで唾液と一緒に飲み込み、その後で飲み物を飲むようにします。

噛むことは、「ひみこのはがいーぜ」のようにいいこと山盛り。お買い物のとき、お店でメニューを選ぶときに、ちょっと意識してみてもいいかもしれません。大畑

## ～大根おろしがもちもちに！～

ブーケのスタッフに、「ちょっと作ってみられ。美味しいよ」と言われ、大根もちのレシピを教えてくださいました。レシピを見てみると、なんと簡単！

今回はこのレシピをもとに大根もちを作りました。



<大根もち>

お茶うけにもよし、総菜にしてもよし、の大根もち。きときとの大根が安く手に入るこの時期、煮たり、漬けたりするだけでない大根の魅力を楽しみましょう。

### ●大根もち

材料		作り方	
大根	200g	① 大根をおろし、水けを軽くきる。	
A {	小麦粉	大さじ2	② ①にAを混ぜ、さらにBを混ぜ合わせ6等分する。
	片栗粉	大さじ2	③ フライパンにごま油を熱し、②を落とし入れる。
	塩	小さじ1/4	④ 焼き色が付いたら裏返す。大さじ1の水を加え、蓋をして弱火で3~4分蒸し焼きにする。
B {	ねぎ(みじん)	5cm	⑤ ごま油を回しかけ、火を少し強め、カリッと焼く。
	小エビ(干し)	大さじ1	
ごま油	適量		



<フライパンに落とし入れたところ>



<6つ出来ました>

②で、大根おろしにAを加えると、大根おろしがモタッとしてきて、生地がまとまっていきました。おろし汁でかたさを調整しました。この段階で、すでにモチツとした感触になっています。

③では、スプーンで落とし入れた後に少し形を整えました。

⑤で、カリッと表面を焼くことで香ばしさが増したように思います。見た目もより美味しそうになりました。

教えてもらったレシピでは桜エビ使用でした。今回は小エビ(干し)を使用。桜エビの方が、色がきれいで香りが出るかな、と思いました。中に入れる具を青ネギ、枝豆、れんこん、人参、ベーコン、チーズ、きくらげなど何でもお好みで入れて良いそうです。

中はもちもちとやわらかいののに、箸でつまんでも形がくずれない。味はあっさりとしていながらほのかに甘味があり、小さいながらも食べごたえがありました。

このままでも美味しいのですが、好みでポン酢やしょうゆをつけても良いと思います。冷めても美味しかったです。

大根おろしと小麦粉と片栗粉で、もちもちとした食感に仕上がるのは不思議ですね。

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

#### 《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

## ★ホームページを

リニューアルしました！  
オンライン食事相談の開始をきっかけに、食のコンサルタントブーケのホームページはスマホ対応になりました♪

URL.<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>

## ★料理教室「自炊ライフを楽しむ」

アピアショッピングセンター(富山市稲荷元町)2階のキッチンスタジオでは、毎月第2火曜日(18:30~21:00)に、「自炊ライフを楽しむ」料理教室を開催。1.4.7.10月スタートです。詳細は、アピアスポーツクラブ(076-431-3321)へお問い合わせください。

## 厨房からブーケレシピ その230♪

＜材料＞ 2人分

白菜 1/10個(約160g)  
ゆず(果皮) 少々  
ゆず(果汁) 少々  
醤油(あれば薄口) 大さじ1/2

＜作り方＞

- ①白菜を短冊に切り、蒸すか、レンジで加熱する
- ②ゆずの皮を千切りにし、果汁と一緒に醤油と合わせる
- ③①を②で和える

\* 柚子の風味がしておいしいですよ

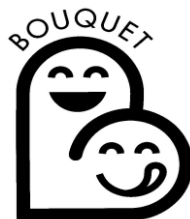
松本

## ＜鏡開き＞

鏡開きって何のこと？鏡開きとは、お正月に年神様が宿っていた鏡餅を無病息災の願いを込めて食べる行事のことだそうです。鏡開きの「鏡」は平和・円満、「開き」は末広がりの意味があるそうです。1月11日には汁粉にして美味しく食べたいなと思います。 松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL.<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日