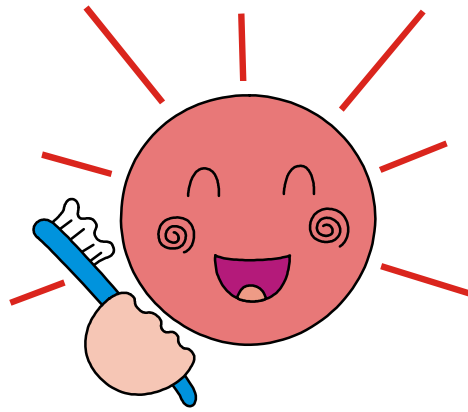


8020で元気

Caむ噛むレシピ集



金沢市食生活改善推進協議会

《C a む 噛む レシピ集の発刊にあたって》

私たち食生活改善推進員は、「私達の健康は、私達の手で」をスロガンとして、平成6年に金沢市食生活改善推進協議会として設立以来、現在、会員241名が、家族、地域等において食を通した健康づくりに取り組んでいます。また、平成15年度には「金沢市8020運動推進員養成研修」を受講し、歯や口の中の健康は「全身の健康」と、各自が意識をもって、活動を実践してまいりました。いまこの活動をさらに展開して行こうと言うこの時に“C a む 噛む レシピ集”を発刊できますことは、私達ヘルスマイトにとりましては、この上もない喜びでございます。

今後とも、私たち食生活改善推進員は、“C a む 噛む レシピ集”を積極的に活用して、地域、学校、保育所、各団体等幅広く「食育」の推進と金沢健康プランの一環である「金沢市8020運動」の普及と推進に努めていきたいと思っております。

終わりにになりましたが、この編集にあたりまして、ご指導頂きました皆様、ヘルスマイトの皆様に、心より厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

金沢市食生活改善推進協議会

会長 嶋崎 愛子

も く じ

主食

豆腐と桜えびの焼うどん	1
かき揚げ丼	2
れんこん入り焼おにぎり	3
桜えびごはん	3
カルシウムの切り札	4
C a キッシュ	5

主菜

牛乳ちゃんこ	6
鉄筋ハンバーグ	7
手羽元の牛乳煮	8
中華風カルシウム餅	9
C a グラタン	10

副菜

大豆のチリ風	11
トトロスープ	11
いかと水菜のチヂミ	12
小松菜とチーズのごまネーズ	13
切り干し大根のおひたし	13
くるみと小にぼし	14
仲よしチクワ	15

おやつ

黒ごまアイス	16
ミルクわらびもち	16
チーズドッグ	17
すはま	17
桜えびせんべい	18

その他

豆腐と野菜のヨーグルト漬け	19
3色ふりかけ	19

《豆腐と桜えびの焼うどん》

1人分	エネルギー	318 kcal	加減	309 mg
-----	-------	----------	----	--------

材 料(4人分)

干しうどん	200 g
木綿豆腐	(1丁)300 g
小松菜	300 g
桜えび	10 g
えびの粉	大さじ2
油	大さじ2
塩	小さじ1
しょう油	大さじ2/3
こしょう	少々
プチトマト	8個



作り方

うどんは固めにゆでる。(冷凍うどんを使ってもよい)

豆腐は細かくほぐしてざるに上げ、そのまま自然に水気を切る。

フライパンに油を熱して、うどんと3cmに切った小松菜を炒め、 を加えて炒め合わせる。えびの粉を加えてざっと炒め、味をみて塩としょうゆ、こしょうで調味し、器に盛って桜えびをあしらい、プチトマトを添える。

えびの粉は、甘えびの刺身を食べたあとの殻を電子レンジで加熱して乾燥させ、フードプロセッサーで粉末にします。桜えびの素干しをフードプロセッサーにかけてもよい。

えびの粉がない場合は、顆粒だし(小さじ1)を代用すると良い。

《かき揚げ丼》

1人分	エネルギー - 653 kcal	ナトリウム 128 mg
-----	------------------	--------------

材 料 (4人分)		
ご飯		600g
大豆(水煮缶詰)		130g
ちりめんじゃこ(乾燥)		30g
玉ねぎ		70g
小麦粉	衣	30g
片栗粉		40g
水		70ml
卵		1個
青のり		大さじ1
揚げ油		適量
ほうれん草		200g
だし汁	天つゆ	300ml
しょう油		60ml
みりん		60ml



作り方

大豆は缶汁をよく切っておく。じゃこは水でさっと洗って水気をきる。玉ねぎは7mm角に切る。

ほうれん草はゆでて3cmに切る。

卵を割りほぐして水と合わせてよく溶き、粉と青のりを合わせて加え、さっくりと混ぜる。ここに の材料を入れてざっと混ぜ、スプーンですくって170 の揚げ油に入れ、返しながら2～3分でカラリと揚げる。

天つゆの材料を合わせて、ひと煮立ちさせる。

器に を敷いてご飯を盛り、かき揚げをのせて の天つゆをかける。

《れんこん入り焼おにぎり》

1人分	エネルギー - 326 Kcal	加鈣ム 22 mg
-----	------------------	-----------

材 料 (4人分)	
ご飯	500 ~ 600 g
れんこん(大1節)	300 g
削りかつお	大さじ3
しょう油	大さじ2
塩	少々



作り方

れんこんは皮をむき、1/3量はみじん切りにして、電子レンジに1分程加熱する。残りの2/3量はすりおろして水気をよく絞る。

削りかつおと のれんこんを合わせ、しょう油をまぶす。温かいご飯に加え、均一に混ぜる。

手に塩を少しつけ、 を8等分しておにぎりを作る。

(塩分控えめにする場合はラップを使って握ると良い。)

オーブントースターで を焼き色がつくまで、両面こんがり焼く。

(フライパンを使う場合は油は使わないで焼く。)

れんこんの絞り汁の使い方

味噌汁等のスープ類に入れて火を通すと、とろみが出て汁物の温かさが保たれる。

《桜えびのご飯》

1人分	エネルギー - 342 kcal	加鈣ム 564 mg
-----	------------------	------------

材 料 (4人分)		
米	140 g	
もち米	140 g	
A {	酒	15 ml
	しょう油	5 ml
	塩	少々
桜えび	110 g	
出し昆布	5 cm角	

作り方

米は洗って30分ほどおく。

に、出し昆布、Aの調味料、桜えびを入れて炊飯する。

途中で昆布を取り出す。

* 資料 伝えたい味 じわもん料理集2Pより引用

《カルシウムの切り札》

1人分

1枚* - 366 kcal

カルシウム 311 mg

材 料 (4 人 分)

[13cm × 21cm の型]

<白札>

ご飯	300 g
スキムミルク	大さじ3
ちりめんじゃこ	45 g
のり(全形)	1枚
しょう油	適宜

<赤札>

ご飯	300 g
白ごま	大さじ2
塩	適宜
桜えび	(大さじ3) 6 g
とろけるスライスチーズ	(3枚) 54 g



作り方

1) 白札を作る

1/2 量のご飯にスキムミルクとちりめんじゃこを混ぜる。

型に の 1/2 量(150g)を平らにし、のりをのせてハケでしょう油を塗り、更に の 1/2 量(150g)を重ね、上から押し、型から抜く。

2) 赤札を作る

1/2 量のご飯に白ごまと塩を混ぜる。

型に桜えび(半量は細かく刻む)、スライスチーズを敷き、 をのせ、上から押し、型から抜く。

3) 白札、赤札をテフロン加工のフライパンで両面を焦げ目がつく程度に香ばしく焼く。(サラダ油を少量ひいてもよい。)

4) 冷めたらそれぞれを食べやすい大きさに切る。

型がない場合は丈夫な空箱にラップを敷いて利用する。

《Caキッシュ》

1 型分	1 杯分	849 kcal	加鈣ム 401 mg
------	------	----------	------------

材 料

(22cm タルト型)

A	オートミール	80 g
	小麦粉	120 g
	無塩バター	150 g
	牛乳	150 ml
	塩	一つまみ
	ナツメグ	少々
	高野豆腐	1/2 枚
	切り干し大根(乾)	10 g
	ひじき(乾)	10 g
	キクラゲ(乾)	7 g
	にんじん	60 g
	玉ねぎ	50 g
	ベーコン	50 g
	ちりめんじゃこ	大さじ1
	桜えび	大さじ1
	バター	10 g
	牛乳	200 ml
B	卵	1 個
	生クリーム	50 ml
	ピザ用チーズ	40 g
	塩、こしょう	各少々
	アスパラガス	4 本
	プチトマト	8 個
	卵黄	1 個分

切り方・下準備

Aの粉類をふるい、冷やしたバターを入れすり合わせ、牛乳を入れねかせる。

すりおろす

水洗いし、戻して小さく切る。



作り方

Aのねかせた種を型よりも1回り大きく伸ばし、バターを塗った型に敷く。にんじん、玉ねぎ、ベーコンは千切りにしてバターで炒め、戻した乾物を加えて炒める。ちりめんじゃこ、桜えびも加える。更に牛乳とすりおろした高野豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。

ボールにBと を混ぜて に流し入れ200 のオーブンで25分焼き、下茹でしたアスパラとプチトマトを飾り、卵黄を塗って5分焼く。

《牛乳ちゃんこ》

1人分

1杯キ - 399 kcal

加減ム 267 mg



作り方

材 料 (4人分)

鶏もも肉	(1枚) 300 g
さといも	(4個) 200 g
かぼちゃ	250 g
大根	150 g
人参	40 g
白菜	200 g
長ねぎ	1本
生しいたけ	4枚
しめじ	130 g
油揚げ	1枚
ほうれん草	200 g
バター	20 g
塩・こしょう	各少々
だし汁・牛乳	各500ml
薄口しょう油	大さじ1
味噌	80 g

鶏肉は皮を取り、一口大に切る。

さといもは皮をむき、乱切りにする。かぼちゃは厚めのくし型にする。大根、人参はいちょう切りにして下茹でする。

白菜、長ねぎは4～5cmに切る。しいたけは半分に切る。しめじは小房に分ける。油揚げは油抜きをして、8等分に切る。

ほうれん草はバターで炒めて塩、こしょうで味を調える。

土鍋にだし汁、牛乳を煮たて、を加えてアクを取りながら煮込む。

の土鍋に と を加えて更に煮込む。薄口しょう油、味噌で味を整え、 をのせる。

《鉄筋ハンバーグ》

1人分	1人分	298 kcal	加シウム 140 mg
-----	-----	----------	-------------

材 料 (4人分)

合挽き肉	300 g
玉ねぎ	200 g
木綿豆腐	(半丁) 150 g
牛乳	45 ml
卵	1個
ひじき(乾燥)	(大さじ1) 3 g
塩・こしょう	各少々
ナツメグ	少々
バター	大さじ1
酒	大さじ1
レタス	4枚
プチトマト	4個

作り方

豆腐は水切りしておく。
玉ねぎをみじん切りにして、
バターで炒め冷ましておく。
ボールにひき肉を入れ、酒を
ふりかけ、玉ねぎ、塩、こし
ょう、ナツメグを加え、よく
混ぜる。

に水に戻して細かく切っ
たひじきを入れ、豆腐をつぶ
しながら加え、牛乳、卵も入
れて更によく混ぜる。

を4等分にして形を整え、
フライパンで焼く。
器に を盛付けレタス、プチ
トマトを添える。

和風味として、おろし大根・ぼん酢でいただくのもおいしい。



《手羽元の牛乳煮》

1人分

1杯分 - 180 kcal

加シウム 39 mg



材料（4人分）

手羽元	4本
塩・こしょう	適宜
牛乳	500ml
水	60ml
油	適宜
ミックスベジタブル	60g
A えのき	85g
玉ねぎ	150g
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・こしょう・昆布茶	各少々

作り方

手羽元は、塩・こしょうををすり込んでしばらく置き、水気をふき取って、焦げめがつく程度に油で焼く。

手羽元を取出し、Aのみじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒め、ミックスベジタブルと3つ切りにしたえのきを加えてさっと炒める。

の中に牛乳、水、スープの素、塩、こしょう、昆布茶を入れ、手羽元を戻して更に肉に火が通るまで煮る。

好みで最後に生クリームを入れるとコクが出ます。

メモ

手羽元はんにんにくしょう油に一晩漬け込み調理する方法もあります。

《中華風カルシウム餅》

1人分	エネルギー - 341 kcal	カルシウム 227 mg
-----	------------------	--------------

材 料 (4人分)

牛乳	400 ml	
切り干し大根	15 g	
牛もも薄切り肉	70 g	
サラダ油	適宜	
干しえび	大さじ2	
長ねぎ	10 cm	
白ごま	大さじ1	
A {	スキムミルク	大さじ2
	上新粉	120 g
	片栗粉	30 g
B {	オイスターソース	大さじ1
	ごま油、塩、こしょう	各少々
ごま油	適宜	
<たれ>		
{	しょう油、酢	各大さじ2
	みりん	小さじ1
和辛子	適宜	
中国パセリ、葉唐辛子、レモン	飾り用	

切り方・下準備

水で戻し、水気を絞って細かく切る

粗みじん切り

Aをボールにいれて軽く混ぜておく



作り方

鍋に切り干し大根、干しえび、牛乳を入れ、切り干し大根がやわらかくなるまで煮る。

牛もも肉と長ねぎを細かく切ってサラダ油で炒め、Bで調味し、と合わせておく。

Aを入れたボールにの煮汁を少しずつ入れてよく混ぜ、を加え均一になるように混ぜる。

適当な容器にを流し、蒸し器で10分程蒸す。

粗熱がとれたら1~1.5cmの厚さに切って、ごま油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。好みで合わせたたれ、和辛子等をつけていただく。

《Ca グラタン》

1人分	エネルギー - 666 kcal	カルシウム 578 mg
-----	------------------	--------------

材 料 (4人分)

A	パスタ(ペンネ)	200g
	牛乳	30ml
	湯、塩	適量
B	牛乳	400ml
	バター	30g
	小麦粉	30g
	スキムミルク	15g
	スープストック	100ml
C	トマトケチャップ	150ml
	牛乳	60ml
	スキムミルク	15g
	生クリーム	15ml



切り方・下準備

<メギスのそぼろ>

メギス(すり身)	200g
しょうが汁	大さじ1
玉ねぎ	小1個
サラダ油	適量
塩、粒こしょう	各少々
いんげん	40g
煮干し粉	大さじ1
とろけるチーズ	100g

すり身にしょうが汁をかけ、ラップをして電子レンジで3分加熱し、ほぐしてそぼろ状にする。

みじん切り

ゆでて、斜め切りにする。

作り方

Bの材料でホワイトソースを作る。(バターで小麦粉を炒め、牛乳を加える。)ここにスキムミルクとスープストックを入れる。

玉ねぎをサラダ油で炒め、メギスのそぼろを加え更に炒め、Cと塩、粒こしょうで調味する。

Aのパスタは牛乳、湯、塩で3分茹でる。(茹で時間はパスタの表示を参考にする。)のパスタに をからめる。

皿に のホワイトソースの半量を敷き、 を盛り、残りのホワイトソースを上にかき、いんげん、煮干し粉、とろけるチーズをのせ200 のオーブンでチーズが溶けるまで焼く。

メギスのすり身の変わりにサケのそぼろを使用する場合は調味の塩を控えめにすると良い。

《大豆のチリ風》

1人分

エネルギー - 286 kcal

ナトリウム 76 mg

材 料 (4人分)

大豆(水煮)	200g
合挽き肉	200g
玉ねぎ	200g
トマト(水煮缶詰)	200g
ミックスベジタブル	20g
油	大さじ1と1/2
A 水	300ml
コンソメの素	1個
ローリエ	1枚
B トマトケチャップ	大さじ1
パプリカ	大さじ1
塩・こしょう	各少々



作り方

玉ねぎのみじん切り、ひき肉の順に油で炒め、Aと水切りした大豆、ミックスベジタブル、トマトの水煮を入れ、Bを加えて、30分煮込み、塩・こしょうで味を整える。

完熟生トマトを使用する場合は皮をむく。

《トロスープ》

1人分

エネルギー - 178 kcal

ナトリウム 123 mg

材 料 (4人分)

クリームコーン(1缶)	435g	
牛乳	400ml	
じゃがいも	目安として	34g
人参	すりおろし	26g
玉ねぎ	各大さじ2	28g
塩・こしょう	各少々	



作り方

クリームコーン、牛乳、すりおろしたじゃがいもを鍋に入れ、弱火にかける。

を焦がさないようにしながら、おろし人参、おろし玉ねぎを入れ、全体に火が通ったら、塩、こしょうで味を整える。

《いかと水菜のチヂミ》

1人分	エネルギー - 180 kcal	ナトリウム 186 mg
-----	------------------	--------------

材 料 (4人分)		切り方・下準備
いか	80 g	2 cm 位に切る。
水菜	240 g	3 cm 長さに切る。
白ねぎ	40 g	縦に切りこみを入れて、5 mm 角に切る。
炒りごま	大さじ1	細かく刻む。
にんにく(すりおろし)	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
ぽん酢しょう油	20 ml	
卵	1個	
A	小麦粉	70 g
	水	60 ml
	鶏がらスープの素	小さじ2強

作り方

ボールに卵を割り入れてときほぐし、Aの材料を加えて混ぜる。

にいか、水菜、白ねぎ、炒りごま、おろしにんにくを加えて混ぜ合わせる。

フライパンにごま油を熱し、 を1人分ずつ入れて平たく伸ばし、両面をこんがり焼く。(フライパンにふたをすると片面2～3分で早く焼き上がる。)

焼き上がったら、食べやすく切り分けて器に盛り、ぽん酢しょう油を添える。

材料に干しえび(小えび)を混ぜてもよい。



《小松菜とチーズのごまネーズ》

1人分	エネルギー - 102 kcal	カルシウム 156 mg
-----	------------------	--------------

材 料 (4人分)	
鶏ささみ	50 g
酒	少々
薄口しょう油	少々
小松菜	150 g
人参	30 g
プロセスチーズ	30 g
A	大さじ2
マヨネーズ	
黒すりごま	大さじ1と1/2



作り方

耐熱容器に鶏ささみを入れ、酒をふりかけラップをして1分間ほど電子レンジ(600W)で加熱し、酒蒸しにする。ささみは細かく裂いて薄口しょう油をかけておく。

人参は2cm長さの千切り、小松菜は2cmの長さに切り茹でる。チーズは5mm角に切る。

、 をAで和える。

《切り干し大根のおひたし》

1人分	エネルギー - 29 kcal	カルシウム 62 mg
-----	-----------------	-------------

材 料 (4人分)	
切り干し大根	20 g
だし汁	100 ml
しょう油	大さじ1/2
レモン汁	10 ml
三つ葉	(1束)70 g
ちりめんじゃこ	20 g



作り方

切り干し大根はさっと洗って水気を絞り、4~5cm長さに切る。

ボールにだし汁としょう油、レモン汁を合わせ、 を加え混ぜる。

三つ葉は湯がいてざく切りにし、ちりめんじゃこと共に に入れ、ひと混ぜする。

《くるみと小にぼし》

全量	エネルギー - 1,612 kcal	カルシウム 2,307 mg
----	--------------------	----------------

材 料(作りやすい分量)

食べる煮干し	100g	
くるみ	100g	
A {	酒	100ml
	みりん	100ml
	さとう	30g
	しょう油	50ml
	はちみつ	(大さじ1) 20g



作り方

食べる煮干しは約20分間、たっぷりの水に浸して塩気を抜き、ざるに上げて、水気をよく切る。くるみは、大きいものは半分に割っておく。

フライパンに水気を切った煮干しを入れ、弱めの中火で約10分強、から炒りして取り出す。同じフライパンにくるみを入れ、同様に5～6分間から炒りする。

浅めの鍋にAの調味料を入れて中火にかけ、煮立ったら、の材料を加えてざっと混ぜる。強めの中火にし、再び煮立ったらアクを取り除き、弱火にして煮る。焦げつきやすいので、時々全体を混ぜたり、鍋をゆすったりするとよい。

煮汁が1/3量になったら、はちみつを加えてざっと混ぜる。更に煮汁が1/4量になるまで煮詰める。

最後に火を少し強くしてサッと煮たら、すぐにバットなどに移して広げ、うちわで手早くあおいで冷ます。

《仲よしチクワ》

1人分	1人分 - 531 kcal	加減 579 mg
-----	----------------	-----------

材 料 (4人分)

〔牛乳	1000ml
〔レモン汁	100ml
<鮭の切り身>	125g
〔にんじん	大さじ2
〔くるみ	大さじ2
<はんぺん>	1枚
〔青じそ	大さじ2
〔白ごま	大さじ2
とろけるチーズ	100g
〔小麦粉	大さじ2
〔スキムミルク	大さじ2
〔片栗粉	大さじ2
A 〔生クリーム	大さじ2
〔さとう	大さじ2
〔卵白	1個分
〔みりん	小さじ1
〔塩	小さじ1/2
B 〔クリームチーズ	40g
〔練りわさび	10g
しょう油・レモン	適宜
割り箸	8本

切り方・下準備

牛乳を温め沸騰直前にレモン汁を加えてカッテージチーズを作る。
水気を切って皮を取り、ぶつ切りすりおろす
みじん切り
みじん切り



作り方

フードプロセッサーで鮭、カッテージチーズの半量、Aの半量を混ぜる。

はんぺんも同様にし、2通り作る。

鮭のほうに「にんじん、くるみ」、はんぺんには「青じそ、ごま」を入れて混ぜる。

を4等分し、割り箸にさして15分蒸す。

青じそ入りのものには冷めてからBをぬる。

にんじん入りのものにはとろけるチーズをのせてグリルで焼き目をつける。

《黒ごまアイス》

1人分	エネルギー - 128 kcal	カルシウム 134 mg
-----	------------------	--------------



材 料 (4 人 分)	
バニラアイス	400 ml
黒ごま	20 g
ごま油	少々
ミント (飾り用)	適宜

作り方

黒ごまは細かく刻んで切りごまを作る。
 材料全てを混ぜて、30分冷凍庫で冷やす。この作業を数回繰り返す。
 器にアイスクリームを盛り、ミントを飾る。

《ミルクわらびもち》

1人分	エネルギー - 272 kcal	カルシウム 186 mg
-----	------------------	--------------

材 料 (4 人 分)		
わらびもち粉	100 g	
牛乳	520 ml	
さとう	50 g	
A	さとう	大さじ2
	きな粉	大さじ4
	スキムミルク	大さじ1



作り方

ボールにわらびもち粉と砂糖を入れ牛乳を少しずつ加えてていねいに混ぜてこす。
 鍋に を入れ、練り合わせる。
 を水で濡らしたスプーンですくい、氷水の中に入れる。
 Aを混ぜ合わせる。
 の水気を切って器に盛りつけ をかける。

《チーズドッグ》

1 本分	エネルギー - 165 kcal	加シウム 178 mg
------	------------------	-------------

材 料	
サンドイッチ用食パン	4 枚
海苔	1 枚
スライスチーズ	4 枚



作り方

パンの上にスライスチーズと 1/4 に切った海苔をのせて、海苔巻の要領でくるりと巻く。

をアルミホイルで包み、オーブントースターで 2 ~ 3 分焼く。

《すはま》

全 量	エネルギー - 555 kcal	加シウム 677 mg
-----	------------------	-------------

材 料(作りやすい分量)	
きな粉	50 g
スキムミルク	50 g
三温糖	10 g
はちみつ	40 g
水	少々
打ち粉用きな粉	適宜



作り方

ボールにきな粉、スキムミルク、三温糖を入れてよく混ぜる。

に、はちみつを加えてよく混ぜ、耳たぶ位のやわらかさになるまで水をふり入れる。

打ち粉用きな粉を敷いて を長くのばし、適当な大きさに切る。

抹茶や黒ごまを混ぜてもおいしい。

《桜えびせんべい》

全量	1個分 - 16 kcal	加減量 205 mg
----	---------------	------------

材 料

ご飯（ご飯茶碗 1 杯分）	1 5 0 g
塩	少々
桜えび	1 0 g



作り方

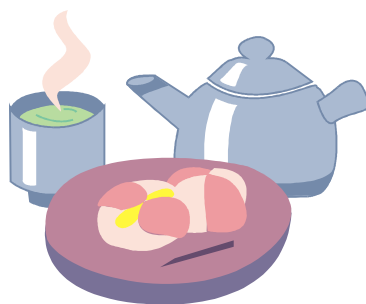
桜えびは細かく刻む。

ボールにご飯と を入れ、塩をふって混ぜ、すりこぎで半つぶし程度にする。

オープンペーパーに を小さく丸めてのせ、更にオープンペーパーをかぶせて、めん棒で2mm厚さにのばす。

電子レンジの受け皿にオープンペーパーを敷いて、 を間隔をあけて並べ、4分加熱する。裏返して更に3分加熱する。乾燥していなければ、様子を見て更に1分程度加熱する。(2回目以降の電子レンジは温度が上がっているなので焼く時間を短めにする。)

網の上に乗せてさます。



《豆腐と野菜のヨーグルト漬け》

全量	エネルギー - 293 kcal	カルシウム 319 mg
----	------------------	--------------



材 料	
木綿豆腐	(半丁) 150 g
なす	1/2 本
きゅうり	1 本
人参	1/4 本
A	ヨーグルト 20 g
	味噌 70 g

作り方

- Aをよく混ぜ合わせ、ナイロン袋に入れる。
- つける材料を に入れ、冷蔵庫で1時間ほど置く。
- Aは繰り返し3回ほど使える。

《3色ふりかけ》

1人分	エネルギー - 37 kcal	カルシウム 106 mg
-----	-----------------	--------------

材 料	
ちりめんじゃこ	大さじ3
もみのり	1/3 枚
とろろ昆布	少々



作り方

- 3種類を混ぜてから電子レンジ(600W)で30秒加熱し、温かいうちに粗くもみほぐす。

表 食品の噛みごたえ早見表

ランク	穀物	芋・豆	肉	魚	介	卵・乳	野菜	果物・雑菜	菓子
1		絹ごし豆腐(83) 木綿豆腐(126) きつま芋(147) マッシュポテト(150) 里芋(183) じゃが芋(186)				卵豆腐(125)	かぼちゃ*(153)・アスパラ苗(152) かぶ*(172)・大根*(178)	メロン(116) スイカ(163) 白桃缶(183) みかん缶(199)	プリン(51) ゼリー(112) 水羊かん(183)
2		うずら豆(312)	コンビーフ(291)	ぶり焼(259) うなぎがは焼(202) 鮭刺身(359) ぶり刺身(365)	クリームチーズ(341) 卵黄*(383) だしまき卵(391)	トマト(237)・にんじん*(266) 蒸しなす(270)・白菜*(282) 揚げなす(326)・豆*(335) 玉ねぎ*(378)	パイナップル(224) いちご(237) 苺缶(307) バナナ(311)	スイートポテト(227) バタークッキー(229) ふ菓子(300) ウエハース(321) 森天(329) スポンジケーキ(339)	
3	食パン(451)	大豆水煮(559) 納豆(569)	ロースハム(449) ソーセージ(467) 肉だんご(588)	銀だら焼(418) まぐろ刺身(432) 魚肉ソーセージ(550)	卵白*(463) 卵焼(540)	グリーンピース(552)		カステラ(490) ポテトチップス(517) クラッカー(543) ういろう(592)	
4	うどん(723) 即席めん(771)	こんにゃく(693)	プレスハム(648)	さつま揚げ(621) つみれ(791)	プロセスチーズ(675)	ふかま*(694)・ごぼう*(736) わかめ(785)・さやいんげん*(798)	なし(685) ブルーベリー(739) りんご(788)	甘納豆(616) えびせん(659) スナック菓子(667) ソフトせんべい(716) 羊かん(742)	
5	ご飯(832) 白玉だんご(930)	長芋(815)	チャーシュー(856)	かつお刺身(817) まぐろ焼(846) 鮭焼(884) ちくわ(920) かまぼこ(995)		ほうれん草*(807)・もやし*(826) かぶ(858)・きゅうりピクルス(851) アスパラ*(870)・さやえんどう*(894) かぶ漬け物(896)・たけのこ*(946) しいたけ*(98)・スイートコン*(999)	ピーナッツ(958)		
6	串だんご(1,023) スパゲッティ(1,109)	フライドポテト(1,135)		モンゴウイカ*(1,088) かつお角煮(1,138) えび*(1,141) ほたて貝(1,167)		きゅうり(1,023)・マッシュルーム*(1,045) レタス(1,047)・なす(1,078) 白菜(1,091)・ピーマンソテー(1,168) きゅうり漬け物(1,196)			
7	もち(1,221) ピザ皮(1,245)	凍豆腐(1,233)	煮し鶏(1,241) チキンソテー(1,261) レバーソテー(1,252) ミンチステーキ(1,344)	身衣にしん(1,247) いか刺身(1,315) 鶏だこ(1,331)		大豆(1,230)・うど(1,235) ちんぎょう(1,248)・白菜つけもの(1,270)	アーモンド(1,252) 干しぶどう(1,315)	がりんどう(1,266)	
8	カンパン(1,420)	油あげ(1,490)		なまりぶし(1,513) いわしつくだけ(1,524)		キャベツ(1,586)			
9			豚ヒレソテー(1,661) 豚もも*(1,769) 牛ももソテー(1,791)			前れんこん(1,627) セロリ(1,738)			
10				さまいか(2,542) みりん干し(3,131)		にんじん(1,827) たくあん(2,462)			

() 内は推定咀嚼筋活動量を示す *ゆでたもの (柳沢幸江ら：小児歯誌 27：74～84, 1989)

表 食品分類別「咀嚼回数ガイド」

回数	ご飯類	卵・乳料理	肉料理	魚料理	調理製品	豆料理	芋料理	生野菜	煮野菜	炒め野菜	漬物	海藻・きのこ	果物	菓子	
0~10	そば(15)					冷やっこ(10)							バナナ(7) ももの缶詰(10) オレンジ(11) メロン(16)	プリン(8)	
20	アナゴすし(21) 納豆ご飯(23) 太巻きすし(25) 冷やし中華(26) えびのにぎり(26) まぐろのにぎり(26) ピザ(29) いなりすし(29)	茶わん蒸し(22)	ビーフシチュー(20) カレーライス(23) シューマイ(24) 酢豚(27)	えびのチリソース煮(28)		マーボー豆腐(20) 厚揚げ(24)	コロッケ(25)						パイナップル(25)	梅だんご(21) 桜もち(23) 大福(27) シュークリーム(29)	
30	マカロニグラタン(32) マカロニサラダ(33) クリームパン(36) 豆ご飯(38) 炊き込みご飯(39) 赤貝のにぎり(32) ちらし寿司(33) 焼きそば(36) スパゲティ・ナポリタン(38)	卵焼き(30) ゆで卵(33)	アメリカンドッグ(31) フランクフルト(32) チキンソテー(33) メンチカツ(35) すき焼き(34) キョロギ(36) ハンバーグ(36)	まぐろの刺身(31) はまちの刺身(32) ツアサラダ(35) あじのマリネ(36) えびの炙り(38) さばのみそ煮(31)	つみれ(31) カニ棒(33) ごぼう巻(35) ちくわぶ(36)	煮干豆(32) うずら豆(36)	肉じゃが(32) ポテトサラダ(34)		野菜サラダ(32) 春雨サラダ(35)			きゅうり一本漬(35)	ひじき煮(33)		きんつば(31) 柏もち(34) 今川焼き(39)
40	ツナサンド(41) 鉄火巻(41) カツパ巻(41) 赤きん寿司(43) チャーハン(47) 赤飯(47) ハムサンド(49) かんぴょう巻(49)	プロセスチーズ(47)	つくね(40) からあげ(41) ミートボール(41) ヒレカツ(42) ハム(48) 巻巻(49)	えびフライ(46)	はんぺん(43)		大芋(46) こんにゃく(48)							皮なしりんご(40)	
50	ポテトサンド(50) いかのにぎり(51) 卵サンド(50) 夏ご飯(50) 舞なし金パン(51)	えのき実入炒り卵(54)	焼き鳥(50) コーンビーフ(56)	白身魚のフライ(51) いかの炙り(54) ししやも焼き(57)	さつま揚げ(56) ちくわ(50)	うの花(55)			卵のもの(50) きゅうりステーキ(53)	野菜炒め(52) 切干しだいこん(54)	白菜漬け(56) たくあん(59)	こぶ巻き(57)			
60	メロンパン(62) 苺あり金パン(62) 焼もち(65)	ビーフステーキ(62) ポークステーキ(64) ローストビーフ(66)	ビーフステーキ(62) ポークステーキ(64) ローストビーフ(66)	さんまの缶詰(60) さんまの塩焼き(60) ささぎの串焼き(64)	いが巻き(60) ちくわの炙り(65)	油揚げ煮(61) 五目豆(62)	フライドポテト(60) さつま芋の天ぷら(61)				なます(62)	海苔サラダ(62)	甘栗(62)		
70	ぶどうパン(71) たくあん巻き(84)	ベーコンエッグ(70)	焼き豚(75) レバー(78)	いかのリング揚げ(76) やりいかの刺身(80)	かまぼこ(75)	ピーナッツみそ(80)		刻みキャベツ(82)		きのこソテー(75) いんげんのソテー(79)	らっきょう(74)	こんぶ(85)	皮つきりんご(74)	かりんとう(98)	
100	以上			くらげ餅(105) こうなご(102) いかの照り焼き(102) たこの刺身(220) いわしのみりん干し(328)	蓮華(102) くるみ(108)			りんじんステーキ(109) ナムル(106)			松前漬(116) デーサイ(113)			せんべい(102)	

(柳沢幸江ら：咀嚼回数ガイド、風人社)

よく噛むことの効用

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音
はつきり

の

脳の発達

は

歯の病気予防

が

ガン予防

い

胃腸快調

せ

全力投球

同じ噛むなら
噛まなきゃ
ソン!ソン!



C a む 噛 む レ シ ピ 集 について

現在、国においては「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を展開しており、金沢市も8020達成を目標として、乳幼児期から高齢期までの生涯を通じた歯科保健対策に取り組んでいます。

最近の調査でも、高齢者において十分な咀嚼能力を維持することは、平均余命の保持することながら、むしろ健康余命の延長に強く関連しているとされています。

80歳で20本以上の歯を保つことは、若い時期と同じような食生活を営むことができます。そのことが、栄養状態をよくし、身体の老化を遅らせるのです。

この8020運動は、平成元年から始まり、認知度は徐々に高まっていますが、歯科保健に関する生活習慣の改善にはなかなか結びついていないのが現状です。

これらの改善を図るためには、「歯と口の健康」と「食」の相互関係に着目し、「歯と口の健康」の重要性をすべての人に身近な「食」という点からアプローチすることが、極めて効果的と考えられます。

地域で活躍されている食生活改善推進員の皆様が“Caむ噛むレシピ集”を積極的に活用され、金沢市民の「歯と口の健康」の向上に寄与されることを期待してやみません。

金沢市保健所 地域保健課

歯科衛生士 玉野 みづよ

お わ り に

平成15年度「金沢市8020運動推進員養成研修」を食生活改善推進員が修了して2年、この間、習得した知識をご自身、ご家族をはじめ地域活動の中で、生涯を通じた歯の健康づくりに推進してこられたことと存じます。

今回、会員自らが「食」を通しての「歯と口の健康」を市民に伝えていきたいとの思いを込めて作成した“Caむ噛むレシピ集”は、カルシウム・咀嚼・甘味等を意識した歯によいレシピ内容となっています。

そこで、地域活動のテーマや対象者に応じて、これらのレシピ内容を選択し活用することにより、「金沢市8020運動」の普及及び浸透を図ることを期待します。

管理栄養士 寺西良子

平成18年9月発行



編集委員

<Caむ噛むレシピ集作成委員>

食生活改善推進員

石川 利子	釜谷 匡子	北尾 千鶴子
北間 サワ子	北村 律子	嶋崎 愛子
高柳 和子	寺尾 敏子	堂下 春美
古田 紀美代	古谷 妙子	松原 昭子
道端 ちとせ	宮本 道子	

管理栄養士 歯科衛生士

寺西 良子	玉野 みづよ
-------	--------