

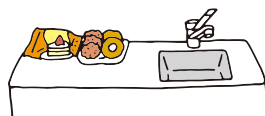
おいしく食べながら、肥満予防につながるもうぺっこのコツ



★エネルギー量の低いこんにゃく・きのこ類・海そうなどを上手に取り入れましょう。



★野菜料理を食事の最初にいただきます。



★目につくところや手の届くところに食べ物を置かないようにしましょう。

野菜スティック&ねり梅添え

<材 料>きゅうり 大根 にんじん 梅 いりごま

<作り方>①野菜を食べやすい長さのスティック状に切る。

②梅の果肉をねり、ごまをふりかける。



簡単さつまいもチップス

<材 料>さつまいも

<作り方>①さつまいもを、薄い輪切りに切り、さっと水にさらす。

②電子レンジで1分程度、加熱する。

③オーブントースターで1分程度、焼く。

*じゃがいもでも、OKです！

*電子レンジやオーブントースターのワット数により、加熱時間は加減してください。



よく噛んで食べる「カミカミ運動」のススメ

【カ】**過食防止** 時間をかけてよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されやすくなり、**食べ過ぎを防ぎます。**

【ミ】**味覚の発達** 食べ物の本来の味がわかり、**味覚が発達します。**

【カ】**活発な脳の働き** よく噛むことで顎関節（あごの関節）周囲の血流がよくなり、**記憶力が向上します。**

【ミ】**未来の健康** よく噛むと唾液がたくさん出るので、口の中がきれいになり、**むし歯や歯肉炎の予防**になるほか、唾液に含まれる酵素により**胃腸の働きが促進される**など、丈夫な体づくりにつながります。

【運動】う〜んと元気に!!

