



ヘルスマイトおすすめ

噛みごたえのある 食材を使ったレシピ



切り干し大根の ケチャップ煮



【材料】	1人分	4人分	目安量
切干大根	6g	24g	
玉ねぎ	20g	80g	
にんじん	10g	40g	
豚もも肉	5g	20g	
オリーブオイル	1g	4g	小さじ1
切り干し大根の戻し汁	50g	200g	1カップ
ケチャップ	9g	36g	大さじ2
コンソメ	0.5g	2g	
黒ゴマ	適量	適量	

【作り方】

- 1 切り干し大根はさっと洗い、水で戻して3~4cmに切る。
(※戻し汁はとっておく)
- 2 玉ねぎ、にんじんは3~4cmの干切りにする。
- 3 豚肉は小さめに切る。
- 4 鍋にオリーブオイルを熱し、1・2・3を炒め、切り干し大根の戻し汁と調味料を入れて煮含める。
- 5 器に盛り、上から黒ゴマをふる。

栄養価（1人分）

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	1.8g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	0.5g
カルシウム	53mg

【ポイント】

「噛み応えのある食材」は単に「固い」ものではなく、口の中で小さくするためによく噛まないといけないような食材です。普段の食事に積極的に取り入れていきましょう。

たとえば以下のような食材です。

- 食物繊維の多い野菜(特に根菜)
- 筋繊維のしっかりした赤身肉
- 水分・脂肪分の少ない乾物・干物

福岡市で行っている歯科健診

歯科節目健診

- * 対象: 満35歳, 40歳, 50歳, 60歳, 70歳の福岡市民
- * 実施場所: 登録歯科医院
- * 自己負担: 700円
(満70歳, 市民税非課税世帯など自己負担無料の場合あり)



歯周病予防教室 (歯周病検診)

- * 対象: 18歳以上の福岡市民
- * 自己負担: 1000円
- * 実施場所: 健康づくりサポートセンター(あいれふ)
TEL: 092-751-2806

定期的に
歯科健診を
受けましょう



このレシピは福岡市食生活改善推進員協議会のみなさま(ヘルスマイト)が考えました。



福岡市保健福祉局 口腔保健支援センター
TEL 092-711-4396