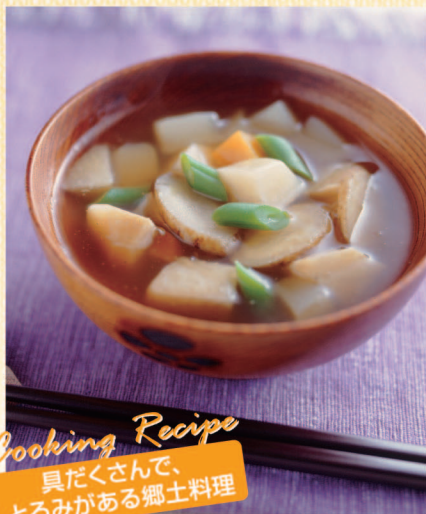




## ✓ピックアップキーワード

## 「噛む」



*Cooking Recipe*  
 具たくさんで、  
 とろみがある郷土料理

### のっぺい汁

調理時間 1人分  
 30~60分 150kcal

#### 材料[2人分]

- さといも……………4個(280g)
- にんじん……………50g
- ごぼう……………40g
- さやいんげん……………3本
- こんにゃく……………1/2枚
- 干しいたけ……………2個
- 「しいたけのもどし汁」……………カップ1/4
- ㊤だし……………カップ3
- 塩……………小さじ1/2
- ㊦しょうゆ……………大さじ1
- ㊧みりん……………大さじ1
- ㊨かたくり粉……………大さじ1
- ㊩水……………大さじ2

#### 〈作り方〉

- 1 干しいたけはカップ1/2の水でもどします(もどし汁カップ1/4は使うのでとりおきます)。
- 2 こんにゃくは1cm角の棒状に切り、スプーンで1cm角にちぎり、熱湯でゆでます。
- 3 さといも、にんじん、1は、1~1.5cm角に切ります。ごぼうは斜め薄切りにして、水にさらし、ざるにあげます。
- 4 鍋に㊤、2、3を入れ、ふたをして、弱火で約15分、アクをとりながら煮ます。
- 5 さやいんげんはゆでて、1~1.5cmの長さ斜めに切ります。
- 6 4の野菜が煮えたら、㊦を加えて㊧でとろみをつけ、㊨を散らします。

レシピ提供：ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真：松島 均

「よく噛んで食べた方がいい」ということはわかっていても、つい早食いになってしまったり、飲み物で流し込んでしまったりしていませんか？よく噛むことは、健康面においても美容面においても、たくさんのうれしい効果をもたらします。

例えば、よく噛むことでたくさん分泌される“唾液”が、虫歯になりそうな歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を予防します。他にも、よく噛むことで満腹中枢が働いて食べ過ぎを防止したり、唾液中の酵素が食品の発がん性を抑えたり、消化酵素が胃腸の働きを促進したりと、まさに“いいことずくめ”なのです。

ひと口30回を目安に、ゆっくりと味わいながらよく噛んで食べましょう。噛む回数を増やすために、玄米やこんにゃくなど歯ごたえのあるものを取り入れるのもおすすめです。