

# かみかみメニューでメタボ予防

よくかむことは、消化を助け、満腹感も得られ、食べすぎも防ぐことができます。

かむことが少なくなってきたと言われる現代の食生活。  
あなたは、よくかんでいますか？

## もやしと切干大根のごま酢あえ



【材料 4人分】

- ・もやし 1/2袋(125g)
- ・油揚げ 1/2枚(10g)
- ・にんじん 20g
- ・切干大根(乾) 15g
- ・ごぼう 20g
- ・きゅうり 20g

調味料

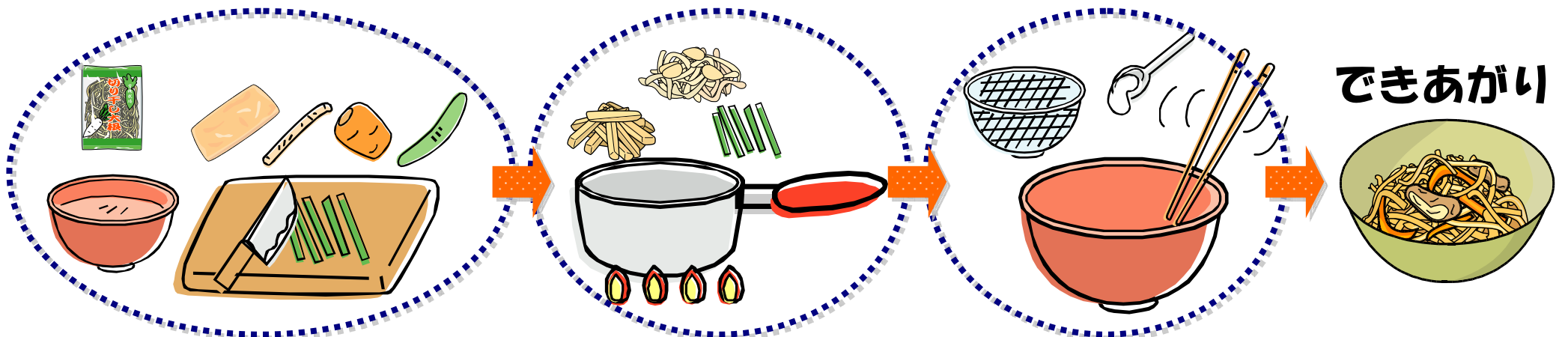
- ・白すりごま 大さじ1.5
- ・しょうゆ・酢・砂糖 各小さじ2
- ・塩 ひとつまみ

【作り方】

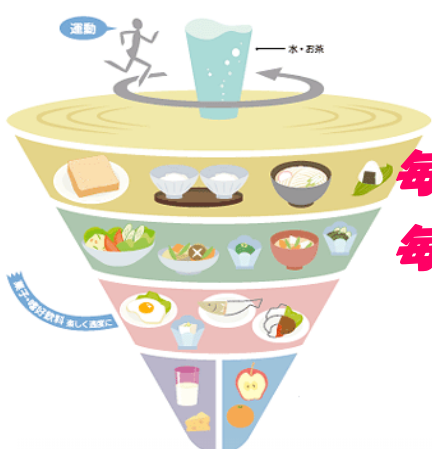
- ① 切干大根は水で戻し、油揚げ、ごぼう、にんじん、きゅうりはせん切りしておく。
- ② なべに湯を沸かし、ごぼう、もやし、切干大根、油揚げの順でゆでて、それぞれ水気をきる。
- ③ ボールに調味料を全てあわせ、②、にんじん、きゅうりを混ぜ合わせ、味をなじませる。

栄養価(1人分)

エネルギー 57kcal たんぱく質 2.3g  
脂質 2.4g 食塩相当量 0.5g カルシウム 74mg  
食事バランスガイド：副菜1つ(sv)分



食事バランスガイドを参考に、1日3食  
バランスよく食べてメタボ予防！



毎月19日は家族団らんの日「夢未来やまがた食育計画」

毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日「やまがた夢未来健康づくりプラン」

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、毎年健診」