

健康定食の

ごはん

健康定食は、管理栄養士・レストランシェフ・  
保健師で考案した定食です

今年度のテーマは  
『よく噛んで食べよう』です



お召し上がりいただき、  
日々のお食事の参考にして  
ください

ゆっくりよく噛んで食べていますか？

1回の食事の咀嚼回数と食事時間を調べた報告によると、戦前の食事は**1420回**噛み、約**22分**だったのに対し、現代の食事は**620回**で約**11分**と、噛む回数、食事時間も半分に減っています。

よく噛んで食べると・・・

早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。

また、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられ、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます

よく噛んで食べるために・・・

咀嚼回数が多かった戦前の食事は麦などの雑穀や、根菜類、高野豆腐などの乾物がよく食べられていました。

噛みごたえのある食材や噛みごたえのある料理を多くすることも大切です。

噛む回数を意識して食材や料理を選びましょう。

おすすめメニュー

- ・パンや麺よりご飯、ご飯は白米より玄米
- ・ハンバーグより生姜焼き
- ・里芋の煮物より根菜の煮物



# 本日の 献立

## 根菜のごま酢あえ

ごぼう、れんこん、にんじん、いんげんの食感を堪能できる噛みごたえのある一品です  
出汁をきかせてまろやかな酸味に仕立てました  
金ごまと練りごまの香りとコクが食欲をそそります  
アレルギー：小麦、ごま、大豆



## お豆の白あえ山椒風味

大豆、枝豆、にんじん、しいたけ、油揚げ、ちりめんじゃこの6種の素材の白あえです  
山椒の風味が香る薄味に仕立てました  
アレルギー：小麦、大豆



## 具だくさん味噌汁

ほうれん草、にんじん、ごぼうの入った味噌汁です  
根菜を入れ、よく噛んで食べる工夫をしています  
アレルギー：大豆



## 穴子の天ぷらトマトソース添え・鶏もも肉トマトソース添え

穴子の天ぷらは、ふっくらなあなごの身とさっくりな衣でふたつの食感を味わっていただけます  
鶏肉はカロリーを抑えるため皮を取り、ポイル調理しています  
トマトソースには、大きめにカットしたズッキーニ、パプリカ、なすが入っています  
付け合わせ野菜には、ノンオイルドレッシングをかけています  
アレルギー：(穴子の天ぷら) 小麦、卵



ごはん  
広島県産白米

## 栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
根菜のごま酢あえ	77	2.3	3.6	9.1	0.6
お豆の白あえ山椒風味	53	4.4	2.3	3.8	0.4
具だくさん味噌汁	16	0.8	0.2	2.6	0.6
穴子の天ぷらトマトソース添え	196	7.4	10.2	17.3	0.8
鶏もも肉トマトソース添え	182	8.8	6.1	5.9	1.2
穴子&鶏もも肉	198	13.4	9.4	13.3	0.8
オレンジ	20	0.5	0.1	4.9	0

デザート  
オレンジ

