

# 健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回は富士見市食生活改善推進員協議会(食改)が考案したレシピを紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

## か 噛み応えのある“健口”メニューを作ろう



### ナッツ入りきんぴら

材料 (2人分)

ゴボウ……100g アーモンド……15粒  
シメジ……1/2パック サラダ油……大さじ1  
ニンジン……20g 水……50ml  
ピーマン……1/2個 C: 酒・みりん・しょうゆ……各大さじ1



- 1 ゴボウとニンジンはさがぎにして、ゴボウは水に浸す。
- 2 ピーマンは細切りにし、シメジは石づきを除いてほぐす。アーモンドは、粗めに砕く。
- 3 フライパンで油を熱し、①を加えて軽く炒め、水を加える。
- 4 水分が少なくなったらシメジとピーマンを入れて炒める。
- 5 Cを入れて汁気がなくなるまで炒め、アーモンドを加える。

## シャキシャきれんこんハンバーグ

材料 (2人分)

豚ひき肉……200g 片栗粉……小さじ1  
レンコン……150g サラダ油……小さじ1  
玉ねぎ……1/4個(50g) A: しょうゆ・酒……各小さじ1  
ニンジン……10g B [ しょうゆ・砂糖……各小さじ2  
干し椎茸……1枚(水で戻す) 酢・酒……各小さじ1 ]

- 1 レンコンは皮をむき、約5mmの厚さで輪切り8枚に切る。
- 2 玉ねぎ、ニンジン、干し椎茸はみじん切りにする。
- 3 ボウルに豚ひき肉を入れ、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、②と片栗粉を加えてよく混ぜる。
- 4 ③を4等分し、2枚のレンコンで挟んで円形に整える。
- 5 フライパンに油を入れ中火で熱し、④を並べてふたをして5分焼き、裏返して3分程度焼く。
- 6 Bを加え、弱火で煮詰めながら全体にからめる。

point!

噛む力と飲み込む力を強化してお口を元気に!

“健口”とは「健やかな口」を意味する造語です。食物繊維が豊富な根菜やナッツなどの噛み応えのある食材を取り入れ、よく噛んで食べることで口や舌の筋力トレーニングになります。



食改について▶



# 手話で 楽しもう

## 今月のテーマ「冬休み」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

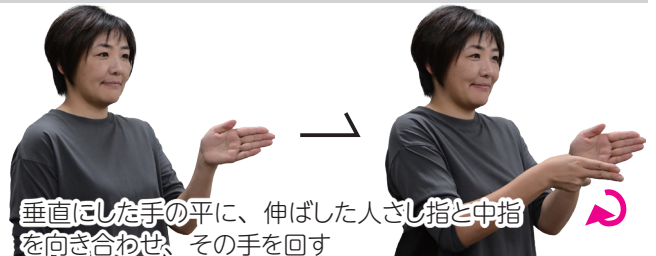
手話動画



### ▶ 温泉



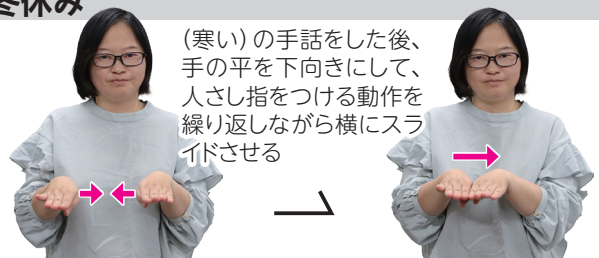
### ▶ 旅行



### ▶ 寒い



### ▶ 冬休み



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。