



か 噛む かむ お料理レシピ



このコーナーでは、身近にある食材を考えて選んだり、あるいは調理法をほんの少し変えるだけで噛む回数が自然に増え、無理なくしっかり噛めるお料理レシピをご紹介します！

“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日を過ごしてもらうために、この「噛むかむお料理レシピ」をご参考にいただけたら幸いです。

こんにやくのわらびもち風



材料 (2人分)

こんにやく…………… 300g
きなこ……………大さじ2
黒蜜……………小さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー…………… 30kcal
食物繊維…………… 3.5g
塩分…………… 0g

作り方

- ① こんにやくは、ひと口大に切り、ゆでて臭みをとる。
- ② ①の水気をきり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②をお皿に盛りつけ、きなこ黒蜜をかけて完成です。

噛むかむワンポイント 歯ごたえがあってよく噛めるため、しっかりと食べた感覚になるおやつです。もし、こんにやくの臭みが気になるようであれば、「刺身用のこんにやく」を使いましょう。



人生で一度はチャレンジしてみたいスポーツ

ランキング

今月は「体育の日」もあるので、各地でスポーツイベントが行なわれることも多いと思います。そこで今回は、スポーツはスポーツでもちょっと視点を変えて…「人生で一度はチャレンジしてみたいスポーツ」ランキングをお届けします。 それでは、さっそく見ていきましょう！



| | | |
|-----|-------------------|--|
| 10位 | スノーモービル/スノーシューイング | 雪上を走るスノーモービル、“スノーシュー”を使って雪山を歩くスノーシューイングは、昨今人気のウィンタースポーツ！ |
| 9位 | 水上スキー | モーターボートにつないだロープに引かれ、スキーで水面を滑走する爽快感はクセになるかも？！ |
| 8位 | 登山 | 美しい景色を眺めながらの登山は、老若男女に大人気！ いつかは富士山にトライ！ |
| 7位 | バンジージャンプ | 橋の上から命綱一本で飛び降りるバンジー。怖い！！でも気持ちいい！！ |
| 6位 | カヌー/カヤック/ラフティング | 暑い日の水遊びは最高ですよ！ のんびりカヌーやカヤックに乗るもよし、ラフティングでスリルを味わうもよし！ |
| 5位 | 気球 | 空を飛ぶのは人類の永遠の憧れ！ 気球に乗ってどこまでもいこう！ |
| 4位 | パラグライダー/ハンググライダー | せっかく飛ぶなら鳥の気分を味わいたい… そんな願いが叶えられます！ |
| 3位 | スキューバダイビング | 空中もいいけど、海中も！ 美しい海の中で魚と遊びたい！ |
| 2位 | スカイダイビング | バンジーよりもスリル満点、爽快感抜群！！ でも怖すぎる！！ |
| 1位 | 乗馬/ポロ | さっそうと馬にまたがる姿が格好いいですよ！！ 今回は乗馬・ポロが1位になりました！ |

NTTレゾナントの「gooランキング」より参照