



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」をご参考にしてください。

スルメきんぴら



**材料 (2人分)**  
 するめ (乾燥) .....15 g  
 水 .....50cc  
 ごぼう .....50 g  
 にんじん .....25 g  
 砂糖・濃口しょうゆ .....各小さじ1  
 ごま .....適量

**栄養価 (1人分)**  
 エネルギー .....58kcal  
 食物繊維 .....1.8 g  
 塩分 .....1.1 g

- 作り方**
- 1 するめは細かく裂いて水に浸しておく。ごぼう、にんじんはせん切りにする。
  - 2 フライパンに①を入れて弱火で熱し、火が通ったら砂糖・しょうゆを加えて炒り煮にする。
  - 3 水分が無くなったら火を止めて器に盛り、上にごまをふって完成です。



**噛むかむワンポイント** スルメはもちろん、ごぼうやにんじんなどの根菜もよく噛んで食べる食材なので、合わせて食べることで効果がアップします。

冬を感じてしまう瞬間

ランキング

2011年も11月に入り、だんだんと“冬の足音”が聞こえてきましたね。10月上旬には北海道旭川市で例年よりも20日早い初雪も観測されています。そこで今回は「冬を感じてしまう瞬間」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	紅葉が赤く色づいたとき	木々が赤や黄色の化粧をまとうと、冬の気配を感じますね。皆さんは紅葉を見に出かけられましたか？
9位	初雪のニュースを見たとき	厳しい冬の到来にドキドキする瞬間でもあります。
8位	年賀状の販売が始まったとき	師走はすぐそこ！ お正月もすぐそこ！ 2012年はすぐそこです！
7位	手足が冷えるとき	冷え性の方は運動やお風呂で血行を良くして下さいね。湯たんぽや腹巻きも効果がありそうです。
6位	クリスマスの飾りつけが始まったとき	街を彩るクリスマスの飾りつけ。見かけただけでちょっと浮かれた気分になってしまいますね♪
5位	暖房器具を出したとき	こたつで丸くなるのは猫だけじゃありません！ 温まるとなかなか出られなくなって苦労することもある...
4位	初霜がおりたとき	地面が氷点下まで冷やされると霜がおりてきます。冬の到来を感じる瞬間ですね。
3位	手袋・マフラーを出してきたとき	少し寒くなってきたら、まずは手袋やマフラーで防寒対策を！ 手や首を温めるだけで、だいぶ寒さも和らぎます。
2位	コートを着たとき	手袋・マフラーで事足りなくなったらいよいよコートの登場です。今年はどんなコートでおしゃれを楽しみますか？
1位	吐く息が白くなったとき	白い息は冬の到来を感じる瞬間の1位でした！ 皆さんも体調管理に気をつけ、暖かくしてお過ごし下さい。

NTTレゾナントの「gooランキング」より参照