



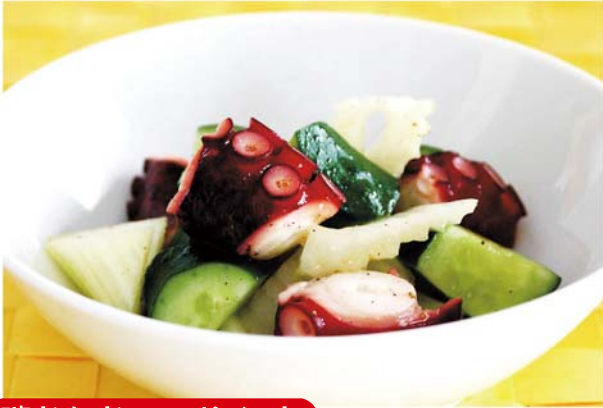
か 噛む かむ お料理レシピ



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」をご参考にしていただけたら幸いです。

たこのマリネ



材料 (2人分)

たこ……………150g
きゅうり・セロリ(茎)…各1本
オリーブオイル……………大さじ2
りんご酢……………大さじ1
レモン汁・砂糖……………各小さじ1
塩・こしょう……………各少々

栄養価 (1人分)

エネルギー…201kcal
食物繊維……………1.3g
塩分……………1.1g



作り方

- 1 たこは、ゆでてぶつ切りにする。
- 2 きゅうりとセロリは乱切りにする。
- 3 ボウルに、1、2、aを入れて和え、お皿に盛りつけて完成です。

噛むかむワンポイント たこと生野菜は歯応えのある食品です。いずれも“大きめに切る”ことで、しっかり噛んで食べられるおかずになります。

体験できるなら♪ やってみたい! “女性に人気の習い事” ランキング

皆さんも“体験できるならやってみたい習い事”ってありませんか？ 習い事といえば「英会話」「ピアノ」「水泳」などが主に思い浮かびますが、はたして昨今はどういった習い事が人気なのでしょう？ それでは、さっそく見ていきましょう！

- 10位 **フラワーアレンジメント** ◀ お家にお花が一輪あるだけで気分がパッと華やかになるもの。プレゼントしても喜ばれますね。
- 9位 **ボクササイズ** ◀ 今は女性でも気軽に体験できるので、一度サンドバッグを叩きに行ってみませんか？
- 8位 **着付け** ◀ 着付けの技術のみならず、美しい姿勢や振る舞いも身につく習い事です。
- 7位 **スポーツジム** ◀ トレーニングマシンやプールなどの設備が整ったジムでひと汗かけば、気分も一新!!
- 6位 **メイクアップ教室** ◀ メイクの技術を習得すれば、毎日がより一層輝くものになるでしょう！
- 5位 **アロマセラピー** ◀ カラダに良い自然療法。アロマの良い香りに包まれていると、気分が安らいで心が癒されるでしょう。
- 4位 **ピラティス** ◀ 人間が本来持つ機能を目覚めさせるピラティス。ダイエット効果や集中力UPも期待できます。

3位 料理教室

手料理を作って誰かが喜んでくれたら嬉しいもの。男性も女性も少し習えばプロの味に近づけるかも？



2位 ヨガ

なんと1位と2位はヨガが独占！今や至る所に教室があり、通い易いのも人気の秘訣でしょう。1位のホットヨガは「閉め切った室内で加湿器やストーブをつけて、室温40℃近くの蒸し暑い状態にして行うヨガ」のことです。心にも身体にも良い影響を与えてくれるヨガ。一度体験してみるのも良いのでは？



1位 ホットヨガ

こちらのランキングはNTTレゾナントの「gooランキング」より