

レシピ紹介

こんにゃくのんにくいため

【材料】2人分（1人分109kcal）

- こんにゃく 1枚（200g）
- にんにくの粗みじん 1かけ分
- サラダ油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1

【作り方】

- ①こんにゃくは2cm司法の薄切りにし、よく洗って水けをきる。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱めの中火で熱し、香りが立ったら、こんにゃくを入れて中火にし、水気がなくなるまで炒める。
- ③しょうゆとマヨネーズを順に加え、そのつどサッと炒める。

11月8日は良い歯の日♪

よく噛んでもっとキレイに、もっと元気に！

「噛むことは大事」とよく言われるのですが、なかなか改善するのは難しいですね。今回は噛むことで起こるいいこと、よく噛めるようになるためのヒントをお伝えします。

噛むことのメリット

①ダイエット効果

→食べ過ぎを防ぎます

②表情豊かでハキハキ話せるように

→口の周りの筋肉が鍛えられます

③脳もスッキリ

→脳に流れる血流が増え、脳の働きが活発に

よく噛むには？

①食べ物を飲み込んでから次のひとくちを

②飲み込もうと思ったらあと10回噛む

③口に食べ物が入っている間は水分を摂らない

④一口食べたらずを置く

ぜひ、参考にしてみてください！