

レンコンとイカのカレーいため



材料

	2人分
レンコン	80g
イカ	40g
エリンギ	30g
油	小さじ1
酒	大さじ2
カレー粉	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
ネギ	少々

作り方

- ① レンコンはひと口大の乱切りにして水につけておき、イカとエリンギはひと口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、レンコンを3分程いためる。
- ③ イカとエリンギを加えたら、酒を入れて水気が飛ぶまでいためる。
- ④ カレー粉と塩を入れて混ぜた後、しょうゆを回しかけて混ぜ、火を止める。
- ⑤ お皿に盛り、小口切りにしたネギを散らす。

☆1人分の栄養価

エネルギー	79	kcal	タンパク質	4.4	g	塩分	0.5	g
-------	----	------	-------	-----	---	----	-----	---

MEMO

「食事はよくかんで食べましょう」と言われた経験がみなさんあると思います。それは「かむ」ことには、私たちの健康にとって多くの効果があるためです。

まず、かんで食べ物と唾液をよく混ぜ合わせることで、食べ物の消化を助け、胃腸への負担を軽くします。唾液には抗菌作用もあるので、虫歯や歯周病の予防にも効果があります。また、唾液に含まれる酵素の働きで、がんを防ぐ効果もあると言われています。

さらにかむという動作であごをしっかり動かさめますので、脳内への血液の流れがよくなり、脳細胞の働きが活発になります。記憶力や集中力、運動能力アップに影響を与え、脳の老化を防ぎ、認知症防止になります。

認知症の疑いがある人は、認知が正常な人に比べ歯の残存数が少なく、かみ合わせを支持する部分が少ないほど、脳の記憶に関する部分の委縮が見られるという研究結果もあります。

根菜類などの食物繊維が多いものやタコ・イカ・きのこ類などの弾力性のある食材は、自然とかむ回数が多くなります。まずは献立に1品、歯ごたえのある食材を取り入れて、よくかんで食べることを意識してみましょう。