

＊テーマ＊ 「健口メニュー」

【主食】 もち麦ごはん（150g）

主食:1.5つ

材料(2人分)

精白米	...	120g
もち麦	...	30g

作り方

- ① 精白米を洗米する。
- ② ①ともち麦を炊飯釜に入れ、1合の目盛線まで水を入れる。
※もち麦（商品）の説明に記載された量の水を追加し炊飯する。

【主菜・副菜】 ささがきごぼうの肉巻き

主菜:3つ

副菜:1つ

材料(2人分)

豚ロース(薄切)	...	160g
ごぼう	...	60g
人参	...	20g
小麦粉	...	小さじ2
油	...	大さじ1/2
しょうゆ	...	小さじ2
酒	...	大さじ1
みりん	...	小さじ2
砂糖	...	大さじ1.1/2
付け合わせ		
小松菜	...	80g
塩(茹でる用)	...	適量
かつお節	...	2g
ポン酢	...	小さじ1
トマト	...	1/4個

作り方

- ① ごぼうは泥を落とし、包丁の背を使い皮をこそぎ、さがきにします。切ったものは水にさらしておく。
 - ② 人参は皮をむき、細切りにする。
 - ③ 豚ロースを広げて、ごぼうと人参を手前に並べて、強めに巻く。巻いた肉の全体に小麦粉をまぶす。
 - ④ フライパンに油をひき、③の肉をつなぎ目を下にして焼く。時折、肉を返しなが、全体に焼き色をつける。
 - ⑤ 焼き色が付いたら、弱火にしてAの調味料を入れる。フタをして、調味料を肉全体に絡めながら、煮汁がなくなるまで焼き上げる。
肉の両端を切り、2等分にして盛り付ける。
- ・付け合わせ
- ① 小松菜は茹で、水気をきり5cm幅に切る。かつお節とポン酢をかける。
 - ② トマトはくし形に切る。

【副菜】 シャキシャキれんこんのクルミ和え

副菜:1つ

材料(2人分)

れんこん	...	80g
ひじき	...	2g
クルミ	...	12g
ブロッコリー	...	30g
味噌	...	小さじ1
砂糖	...	大さじ1
しょうゆ	...	小さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむき、縦4等分にカットする。2～3mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。電子レンジ500wで3分加熱し、粗熱をとる。
- ② ひじきは水で戻し、30秒茹でる。
- ③ クルミは細かく砕いておく。
- ④ ブロッコリーは細かい小房に切る。鍋にお湯を沸かし、1分茹でる。ザルにあげ、冷ます。
- ⑤ ①～④の材料を合わせ、Aの調味料で和える。

【汁物】 きのこの生姜ミルクスープ

副菜:1つ

牛乳:1つ

材料(2人分)

しめじ	...	60 g
まいたけ	...	40 g
牛乳	...	120ml
生姜	...	2 g
万能ねぎ	...	適量
コンソメ顆粒	...	4g
水	...	120ml

作り方

- ① しめじは石づきを取り、ほぐす。
まいたけは一口大に切る。
- ② 生姜は皮を剥き、すりおろす
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に水とコンソメ、①と②の食材を入れ、
1分煮る。
- ⑤ 牛乳を入れ、温めなおし、最後に万能ねぎを
ちらす。
※沸騰させないように注意する。

Memo



あなたは、「8020運動」について知っていますか？

8020運動とは、80歳になっても20本以上の歯を保とうという運動です。

1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

令和7年に富士見市内でアンケートを実施したところ、「言葉も内容も知っている」と回答した割合が59.0%でした。令和2年の調査結果では、49.9%であり、約10%も増加しました。

日本歯科医師会より

いきいき健康&歯っぴーライフ☆ふじみの集計速報より

◎オーラルフレイルという言葉を知っていますか？

オーラルフレイルとは、口の機能が、健常な状態と低下した状態の間にある状態のことを指します。令和7年のアンケート調査では、「言葉も内容も知っている」と回答した割合が20.5%でした。