



令和7年度 第4回 健康づくり料理講習会

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
A 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、ささがきにする。
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、肉を返しながら、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

作り方

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

- 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 クルミは細かく碎いておく。
- 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

作り方

材料(2人分)

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

- 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、妊娠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。