

食物繊維が豊富な根菜がたっぷり!



体が温まる、やさしい味わいのチャウダー。
根菜をたっぷり使い、歯ごたえしつかりの一品に仕上げます。高齢者や口内にトラブルがあつて噛みにくい方のために、
食べやすくする工夫もご紹介します。

食物繊維たっぷり。
5種類の根菜で
歯をきれいに

チャウダーと聞くと、ふつう野菜はじゃがいもや玉ねぎを使いますが、今回は、大和芋、れんこん、にんじん、ごぼうといった、噛みごたえのある根菜をたっぷり使つて、よく噛めるように工夫しました。

また、根菜には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、菌についた食べ物の残りかすを掃除する働きがあり、むし歯や歯周病を予防する効果もあります。

根菜類はほかの野菜に比べると、加熱しないと食べにくいものが多く、手間がかかるためか、使うのがついおっくうになりがちですが、今回のような使い方ですと、一度に数種類使えば、手軽に作れます。豆乳で仕上げた、まろやかな味わいのチャウダーを、ぜひ試してみてください。

様々な食感の
食べ物を噛むことが
脳を活性化します

クラムチャウダーの魚介には、あまりだけたくなく、たらやエビも使いました。いろいろ取り合わせて使うことで、よりおいしくなるだけでなく、噛むことで身体に良いことがあります。

異なる食感の食材を食べるとき、以前食べたことがあるものなら、それぞれの素材をどれくらい噛んでから飲み込めばよいのか...というのを、脳が記憶しています。それらを瞬時で見分けて脳に伝え、脳が噛む動きをコントロールしているのです。

具材の根菜や魚介類は、旬のもの、お好みのものをお使いになっていただいても、もちろん結構です。いつもの料理に、できるだけ食材を増やして、素材の歯ざわりを楽しめるよう工夫してみてください。

噛めない人に

あざりはカミヤドリで 食べやすく

高齢の方や口内トラブルで噛みにくい方のためには、噛みごたえのあるあざりを3~4等分にカット。片栗粉をまぶすと喉ごしがよくなります。野菜は、煮込むと柔らかくなるじゃがいもと玉ねぎを。口当たりがやさしくなります。



噛みごたえのある貝類は、小さく刻んで使用します。

