

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



噛みごたえのあるものを食べよう

よく噛むための工夫の一つは、噛みごたえのある食べ物を選ぶことです。以下は食べ物の噛みごたえ度を1～10段階に分けた表です。よく噛むためのヒントにしてみませんか？

参考：噛みごたえ早見表

豆腐	バナナ	しよくパン	うどん	ごはん	えび	もち	きやべつ	ぶたひれ	みりんぼし
かぼちゃ	トマト	まぐろ	こんにやく	ほうれんそう	きゅうり	いか	れんこん	にんじん	たくあん
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

その他のよく噛む工夫

- ① 食材を大きく切る
- ② 一口量を少なくする
- ③ 食感の異なるものを組み合わせる

れんこんの異なる食感がポイント

チキンレンコンナゲット

材料(2人前)・作り方
 れんこん…100g 鶏ひき肉…80g 卵…1/2個
 小麦粉…小さじ4 しょうゆ…小さじ1/2 揚げ油…適量

- ① れんこんの半分は粗みじん切り、残りはすりおろす。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせ、食べやすい大きさにしてフライパンで揚げ焼きます。



「噛ミン30」って知っていますか？
 一口30回噛むことが推奨されています。唇をしっかり閉じ、食べ物をよく味わって食べましょう。

ご当地シリーズ【4】

静岡県の郷土食 黒はんぺん

静岡県中部では「はんぺん」といえばこれ！



駿河湾で水揚げされる魚介類(さば、いわしなど)をたっぷり使った300年以上の伝統をもつ練り製品です。焼く、煮る、揚げるなど食べ方は色々です。黒はんぺんを使った料理で有名なのが「静岡おでん」で、だし汁が黒く、串に刺さっていて、食べる時に粉状の削り節と青海苔をかけて頂くそうです。

だし汁の黒さは、黒はんぺんや牛すじが入っており、何度も継ぎ足して煮るためとのことです。