

かつしか知っ得メモ



やさしい野菜から食べよう！
1日350gを目標に。



今月の食材 さつま芋

【栄養素について】

1. 腸の働きをよくする食物繊維
2. 疲労回復や、免疫力を向上させるビタミンC
3. 抗酸化作用のあるポリフェノール

☆ さつま芋の豆知識 ☆

普段、除いてしまう人も多い皮の部分。実は食べることができます。

※ 皮ごと食べられるレシピをご紹介します！



皮の色が濃いものを選びましょう！

さつま芋とれんこんのきんぴら



皮ごと食べられます！

* 材料(2人分) *

さつま芋 100g、れんこん 100g、鶏肉80g、ごま油 大さじ1
(A): 醤油 大さじ1、みりん 大さじ1

* 作り方 *

- ① さつま芋は皮をむかずに 2cm角に切る。れんこんは皮をむいて、厚さ 5mm、2cmのいちょう切りにする。それぞれ水にさらし、水気をきっておく。鶏肉は 3cm角に切る。
- ② 温めたフライパンにごま油を入れ、さつま芋とれんこんを入れて蓋をし、中火で約5分ほど炒める。
- ③ ②に鶏肉を加え、白っぽくなるまで炒めたら、(A)を加えて汁気がなくなるまで火をとます。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

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



『噛む』ことを意識して食べていますか？ よく噛むことで唾液の分泌を促し、味がよくわかり、消化吸収もよくなります。さらに、ゆっくりよく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。

噛むことの効果

「卑弥呼の歯がいーぜ！」

- ひ・・・肥満予防
- み・・・味覚の発達
- こ・・・言葉の発音ははっきり
- の・・・脳の発達
- は・・・歯の病気を防ぐ
- が・・・がんの予防
- いー・・・胃腸の働きを促進
- ぜ・・・全身の体力向上



など様々なよいことがあります。

よく噛んで食べるための工夫

❖ 噛み応えのある食品をとり入れる

例)かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるもの



❖ 切り方を大きめに

❖ 皮付きのまま



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。