

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



今月の食材 ニラ

～ニラはどんな食材？～

ニラは、にんにくと同じ「アリシン」という香り成分を含む香味野菜である。
スタミナ食材として利用されることでもおなじみ。
※ 旬：3月から5月頃
※ 主な生産地：高知県、栃木県や茨城県など

～ニラの栄養～

カリウム：塩分のとり過ぎを調整する
食物繊維：腸の調子を整える
βカロテン：抗酸化作用がある

シャキうま！！

ニラもやしの豚こま炒め

【材料(2人前)】
ニラ 1/2把(40g)、もやし 80g、豚こま切れ肉 100g、細ねぎ 10cm

【A】
酒大さじ1、醤油・オイスターソース各大さじ1/2、生姜(すりおろす)小さじ1、砂糖小さじ1/2、こしょう少々
サラダ油 大さじ1

【作り方】
① ニラを10cmに、細ねぎは1cm幅に切る。【A】は合わせておく。
② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、もやし、細ねぎ、【A】を加え、ふたをする。
③ 1分後、ニラを加えて混ぜ合わせて完成。

ポイント：ニラを炒め過ぎないこと！！

■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

8020運動

～自分の歯で噛めていますか？～

◎8020 (ハチ・マル・ニイ・マル)運動とは？
「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。平成元年に厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱し、平成28年には51.2%の人が達成しています(歯科疾患実態調査より)。

◎なぜ8020？
80→提唱当時の平均寿命から。
20→少なくとも20本以上の歯があれば大抵の食べ物は噛みくだくことができ、食生活がほぼ満足できると言われているため。

食事の前が効果的!!

『♪かつしか笑顔いきいき お口体操♪』(動画)



【自分の歯で噛むことのメリット】

- 脳への刺激
- 食べ物の消化を助ける
- 唾液が沢山分泌される
- 味覚の発達
- 満腹感が得られ食べ過ぎ防止 など…!

～噛む回数を増やすために～

- 硬いものでなく歯ごたえのある食べ物を(野菜、きのこ、薄切り肉、こんにやくなど)
- 具材を大きめに切る
薄切り⇒乱切りに、一口大⇒少し大きめに
- 味付けを薄くしてよく噛み味わう

■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。