

かつしか知っ得メモ

今月の食材 かぶ

※ 主な産地：千葉県31%、埼玉県17%と
全体の半数近くを関東が占める。

※ 旬：春と秋の年2回。根の色や形、大きさなどが
違う品種が多いのが日本のかぶの特色である。

表面が赤い飛騨紅かぶ、直径が20cm程もある
京都の聖護院かぶ、また葛飾区には金町小かぶが

ある。金町小かぶは、明治末期に長谷緑之助が
改良したことで知られる極早生の小かぶである。

※ 調理法および栄養：根は味にクセがないため、
スープや煮物、漬物など幅広く使われる。

葉には、カルシウムやカリウム、βカロテン、ビタミンC
などがバランスよく含まれているので、捨てずに
使うのがおすすめ。



かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある!

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中!

錦秋の一日
におすすめ!

かぶと豚バラのみそ炒め

【材料：二人分】

かぶ 2個 豚バラ肉 50g

サラダ油 小さじ1

A(みそ 小さじ2、料理酒 小さじ1
みりん 小さじ1)

【作り方】

- ① かぶを根と葉に分け、根の皮を剥いておく。
- ② 根を5mm幅のいちょう切り、葉を3cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら②を加え、葉がしんなりして根に薄く焼き色がついたらAを加えて炒める。
- ⑤ 全体に味がなじんだら、器に盛り完成。



■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

おいしく食べよう!

秋に旬を迎える食材は沢山あります。食欲の秋という言葉があるくらい、食べることが楽しい季節でもあります。

動物にとって食べることは、生命を維持するのに不可欠ですが、人間にとって食べることは、栄養を摂取すること以外にさまざまな意味を持っています。その一つが人の心を満たし、活動の精神的な原動力となっていることでしょう。ここのお店の〇〇がおいしいよと聞けば、何時間も並んだり、遠くまで食べに出かけたりしたことがありますよね。

食べることは人と人とのコミュニケーションにも大きく関わっています。コロナ禍で、長い間学校では黙食が行われ、子供たちも寂しい思いをしました。



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



高齢者でもほかの人と一緒に食事する機会が減りました。仲間や友人と会話しながら楽しく食事すれば、食事もよりおいしく感じられることでしょう。

おいしく食べるには、もう一つ大切なことがあります。みなさんは食べたいものが何でも食べられますか。食べると歯がしみる、咬むと痛む、硬いものが咬めない、よくむせるなどの症状はありますか。何もない方にとっては当たり前においしく食べられることでも、お口の機能に問題のある方にとってはそうではありません。ずっとおいしく食べるために、かかりつけ医によるお口のチェックも欠かせないようにしましょう。

◎ 各種健診やかかりつけ歯科医に関する情報は

<https://katsushika-da.com> をご参照ください。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成：葛飾区歯科医師会

*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。