

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！！

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・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、こんにゃくなど)
- 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

