



# 気になる食のギモンにお答えします!

明るく、楽しく、無理なく!

## いつも同じような献立になってしまいます

組み合わせはいろいろ!! 手軽にプラスでバランスUP!!



粕江産の枝豆

調布産の小松菜

バランスをよくするプラス思考! /

保健所や市のホームページで、栄養バランスのよい、簡単でおいしい料理を紹介しています。献立の参考にしてください。

ポイントは、主食、主菜、副菜をそろえることです。野菜料理もお忘れなく!

小金井市食育ホームページ



給食のプロが作った野菜レシピ 365日



## 野菜ジュースは野菜の代わりになりますか?

野菜ジュースは加工する際に野菜に含まれる栄養素が減ってしまうため、同じ重量の野菜を食べたことにはなりません。野菜がとれないときには、果汁の入っていないものを上手に利用しましょう。

## 野菜は加熱するとビタミンがなくなりますか?

ビタミン類は加熱すると何割かは損失しますが、すべてなくなってしまうことはありません。

## 便秘によい食べ物ってありますか?

食物繊維や水分が不足すると便秘になりやすいため、野菜や海藻類を積極的にとり、水分補給を心がけることが大切です。オリーブオイルやヨーグルトに、薬のような効果を期待される方もいますが、食品に治療効果はありません。

食事は1日3食、バランスよく、規則正しく、楽しく食べることが大切です。

## 食べやすくする「とろみ」の濃度は、どのくらいがよいのでしょうか?

とろみのつき方は、料理の種類や温度、とろみ剤の種類などによって違います。

また、「適度なとろみ」の状態は一人ひとり異なります。ご心配なことがあればかかりつけの医師等にご相談ください。

\*とろみ剤：食べ物や飲み物に混ぜることで適度なとろみをつけることができる、粉末状の市販の食品

「ご存知ですか? オーラルフレイル!」  
東京都健康長寿医療センター研究所



「一般社団法人食べるを支える会」  
のトップページから、「介護食品取扱い店を探す」をご覧ください。



食事や調理の前には手洗いを!



しっかり「かむ」ことも大切です!

令和2年1月発行 登録番号(31)9

東京都多摩府中保健所 ☎042-362-2334 (代表)

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内  
【ホームページ】<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamafuchu/>

リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
別途説明書を含んだインキを使用しています。