



暑さもだいぶ和らぎ、過ごしやすくなったので・・・そろそろ動くことを始めませんか♪  
 家の中でもできることはたくさんあります。座ってうでを横に伸ばしたり、足を上げる！など。  
 ちょっとした運動で気分も変わりますよ。

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

## 同じ？ちがう？発見★ワールド

**すだち**  
徳島県の特産品

- ・ゴルフボール大
- ・さっぱりした酸味
- ・清々しい香り

刺身・焼き魚・鍋料理の薬味に！  
使い易くカットした実、果汁を冷凍すると便利！

**かぼす**  
大分県の特産品

- ・テニスボール大
- ・ややマイルドな酸味
- ・上品で爽やかな香り

ちくわ  
**竹輪**

魚=たんぱく質

≠

ちくわぶ  
**竹輪麩**

小麦粉をこねてゆでたもの  
塩分 0g

炭水化物

～竹輪麩～

- ・材料はうどんと同じ→麺の一種
- ・関東地方のおでんには必ず入っている(元々は関東のローカル食材)
- ・食塩ゼロ！鍋のシメとしてもオススメ♪

**めかぶ**

どちらも海藻類  
めかぶ⇒わかめの根元部分  
カリウム量(100gあたり)

めかぶ	もずく
88 mg	2 mg

**もずく**

《もずくの料理例》  
もずく酢  
天ぷら  
もずくの卵とし

**カリウム少おススメ！！**

**こしょう**

塩分 0g

九州発祥の調味料  
**こしょう 柚子胡椒**

塩分 2.5g(10gあたり)

- ・唐辛子
- ・柚子の果皮
- ・塩

胡椒と呼ぶけどこしょうじゃない！  
柚子の香りとピリッとした辛さ

※長崎の方言：唐辛子=胡椒

**マロニー**

原料：じゃが芋でんぷん  
さつま芋でんぷん

**はるさめ**

原料：緑豆、えんどう豆、  
じゃが芋、さつま芋のでんぷん

**ツナ缶**

シーチキン：「はごろもフーズ株式会社」が作ったツナ缶  
原材料はどちらもマグロやカツオ等  
ほぐしてそのまま料理に入れるだけ♪

**シーチキン**

どちらもエネルギーUPできる食品  
煮物、和え物、サラダにオススメ！

『マロニー』はマロニー株式会社で作った  
でんぷん麺の商品名  
昭和 39 年～製造開始  
平成 6 年～テレビ CM で話題に！  
「マロニーちゃん♪」

**だししょうゆ**

どちらも・・・  
原材料：醤油、だし、砂糖、みりん

《しょうゆベース》  
温豆腐、卵かけごはん  
刺身、焼なすに♪  
醤油より減塩できて◎

**めんつゆ**

《だしベースで甘め》  
麺類だけでなく  
和え物、煮物に♪  
！本で味が決まるので  
使いやすい♪