



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

↓

炭水化物

塩分 0g

～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♪